



أندريا كاسبرزاك

ANDREA KASPRZAK

الخيال يغيّر كل شيء

IMAGINATION TRANSFORMS EVERYTHING



الدار العربية للعلوم ناشرون

Arab Scientific Publishers, Inc.

أندريا كاسبرزاك
ANDREA KASPRZAK

الخيال يغيّر كل شيء

IMAGINATION TRANSFORMS EVERYTHING

ترجمة

نهى حسن

مراجعة وتحرير

مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. SAL

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
Imagination Transforms EveryThing
حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر
Published by Seal Press, an imprint of Perseus Books, LLC,
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

الطبعة الأولى: تموز/يوليو 2019 م - 1440 هـ

ردمك 978-614-01-2867-5

الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. SAL

facebook.com/ASPArabic
twitter.com/ASPArabic
www.aspbooks.com
asparabic

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961+)
ص.ب: 5574-13 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) - البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

تصميم الغلاف: **علي القهوجي**

التنضيد وفرز الألوان: **أبجد غرافيكس**، بيروت - هاتف 785107 (9611+)

الطباعة: **مطابع الدار العربية للعلوم**، بيروت - هاتف 786233 (9611+)

المحتويات

أنت مدعو!

يدعوكم الخيال للحضور...

الرجاء مشاركتنا في حفل

التاريخ: اليوم

الساعة: راجع المحمول الآن!

العنوان: أين أنت في هذه اللحظة

الرجاء الإجابة: نعم/كلا (قل نعم فقط)

مرحبا أنا أندريا، ويمكنكم مناداتي بأندس.

وأُرجح أنكم لا تعرفون من أنا. لكنكم لاتجدون ضيراً في مواصلة رحلة هذا الكتاب معي.

لا أذكر متى أصبحت مهووسة بالكتب والفنّ والتخيل، ولدت في ثمانينيات القرن الماضي، وترعرعت في ميتشيغان، وكبرت قبل حقبة وسائل التواصل الاجتماعي، في ذلك الزمن الذي راجت فيه القصص الخيالية، والأفلام الرومانسية، والموسيقى المترافقة مع مقاطع الفيديو الرومانسية. تلك الفترة كانت أكثر رقة واعتدالاً، وقتها لم تكن البراءة والسذاجة تعتبران من الجرائم، وكان هناك تشجيع على اكتشاف الأمور الملموسة.

لقد شعرت بالراحة في طفولتي وأنا قابعة في أعماق غيوم مخيلتي حيث كتابة القصص، وتسجيل مقاطع الفيديو، وحضور حفلات مغنيات الأوبرا الجميلات، والرقص مرتدية فساتين أمي، والاتصال بخدمة عملاء نينتندو والتقدم بأفكار جديدة من أجل الألعاب.

لقد كانت القراءة وسيلتي لتجزية الوقت، فكل ليلة كنت أغفو وأنا محاطة ببحر من الكتب؛ على منضدتي، وبجانب الحائط، وعلى حائط حوض الاستحمام. لقد كنت أحب كتب "جي آر آر تولكين، سيلفيا بلاث، رولد دال، آر إل ستاين، جين أوستن" ولكن قراءاتي لم تقتصر على مؤلفات هؤلاء، فقد التهمت عيناي بشغف كل ما وقعتا عليه، حيث أنني كنت أقرأ أغلفة علب الحبوب، ولوحات الطرق وكاتالوغات جي سي بيني، والمجلات الرجالية، وكتيبات السفر، وحتى أنني كنت أطلع على صانداي فانيز[1] يوم الأحد.

لقد كنت ولا أزال مدمنة على الكلمات، فبالإضافة إلى القراءة كنت مهووسة بالكتابة، وأنا التي كنت أعلم أن درب الكتابة محفوفة بالمصاعب، ليس أقلها، أن يموت الإنسان وهو في الحضيض، لا يملك ما يسد به رمقه. وبالرغم من وضوح الرؤية إلا أنني لم أتوانَ عن سلوك درب الكتابة بكل إخلاص. أنا المولودة في عائلة معظم أفرادها يعملون مساعدين أو معالجين؛ مساعدين اجتماعيين أو معلمين لذوي الاحتياجات الخاصة أو مقومي نطق.

لم يكن لديّ مساعد أو معلم في الكتابة غير مؤلفي الكتب التي أحببت، وهذا كان أكثر من كافٍ بالنسبة لي، لقد كنت أعرف مقدار المساعدة التي يمكن لبطاقة المكتبة أن تقدمها لي.

كنت أفقد عقلي إن لم أكتب، فالكتابة كانت طريقتي لفهم العالم، والوسيلة التي أحرر فيها الطاقة التي كانت تمور في داخلي.

في المدرسة الثانوية، لم أكن منسجمة مع أترابي، ويمكن وصفي بالتائهة، فلم أكن عضوة في أي مجموعة، بل كنت أتنقل بين كل المجموعات، و لم تشعرني أي منها بالطمأنينة، وبالمحصلة أصبحت إحدى أولئك الطالبات غير المرئيات، وغرقت بشكل كامل في أفكاري وتطلعاتي، و لم أمارس أي رياضة جماعية أو أمثل في أي مسرحية و لم أنضم إلى أي نادٍ من نوادي المدرسة سوى نادي صحيفة المدرسة.

---

(1) The Sunday Funnies هو منشور يعيد طبع شرائط كوميدية يوم الأحد بحجم كبير (16"× 22") بالألوان.

لقد كنت مع نفسي.

وأمضيت الليالي في غرفتي أستمع إلى الموسيقى، وأقص المجلات، وأقرأ التفسيرات التي يعطيها الآخرون لكلمات الأغاني على موقع .mSongMeanings.co

لقد كنت يائسة لأنني لم أشعر بالانتماء إلى المجتمع، وشعرت بالقسوة تجاه مدونات الرسائل الأميركية على الإنترنت – على وجه التحديد "أهواء الموضة"، كنت اتصل بهم كل يومٍ بواسطة المودم، واكتب إلى مجموعةٍ من الفتيات في جميع أنحاء أميركا الشمالية، قبل وقتٍ طويل من ظهور موقع فيسبوك، كنا نكتب نموذجنا الخاص بتحديثات الحالة في المنشورات التي كنا ندعوها "اليوميات"، كنا كلّ يومٍ ننسخ ونلصق النموذج نفسه ونضمّن قصصنا. إليكم نموذج عن هذه اليوميات:

أستمع إلى: "هل قلت لا، هذا لا يمكن أن يحدث لي" – جيف بوكلي.

أرتدي: تي شيرت أبيض اللون نوع BCBG، بنطال جينز بفتحات مع حزام الخصر، أديداس سوبرستارز.

آكل: عجة البيض البيضاء مع الزيتون وجبن الشيدر، مياه غازية قليلة السعرات الحرارية.

أفكر في: أنا أعشق هذا المدعو آرون الذي عزف على الغيتار في عروض المدرسة، لقد دنا مني مبتسماً في المكتبة، وألقى كتاباً يحمل عنواناً جنسياً في وجهي، ماذا يعني هذا؟ لقد غنى هذه الأغنية في العروض، لقد ربطتها بالإفراط في البغض، وسيارات الكاديلاك وبذلك المدعو مات الذي اعتدت العمل معه في مطعم اللحوم، كنا ننظف الطاولات. لكن آرون هذا لطيفٌ جداً، ومع ذلك أنا أخاف منه، أعتقد أنه مهووس جنسياً، وواعد فتاة تشبه وينونا رايدر طيلة ثلاث سنوات، كانت خزانتي قبالة خزانته، ألصقت صور ليو دي كابريو على كامل الخزانة، وتظاهرت أنني لم أكن أعرف أنه كان

على قيد الحياة، آمل أن نجتمع معاً قبل أن يتخرج.

لقد تشاركنا الوعي حول مجموعة أشياء أهمها: اضطرابات الأكل، والانفصال، والجنس، والصحة العقلية، وقضايا الأسرة، لقد استمر هذا من الرابعة عشرة إلى الحادية والعشرين، قابلت عدداً قليلاً من هؤلاء الفتيات في الحياة الحقيقية، لكنني شعرت وكأننا أرواحٌ مترابطة.

لم يكن هناك زرّ إعجابٍ على لوحة صحيفة المدرسة. لذا، كانت الكلمات هي ما تُعبر عن شخصياتنا، ومن خلالها عبّرنا بحرية عن ذواتنا الحقيقية الأكثر ضعفاً، لقد عشنا حياة مختلفة – أماكن تواجدنا، أعراقنا، خلفياتنا المتنوعة – ولكن من خلال تبادلنا للقصص، اكتشفنا كلّ يوم روابط جديدة، وأصبحنا كلنا شخصياتٍ في قصة لوحة الصحيفة، حيث كتبت كل فتاة قصتها بإخلاصٍ بعد نهاية اليوم الدراسي.

لقد أصبحت كتاباتي بمثابة تعبير عن أهواء الموضة، بل أكثر من ذلك كانت يومياتٌ كُتبت كردودٍ في جوقةٍ جميلة من الأصوات الغريبة التي أصبحت مألوفة الآن، لقد أظهرت هذه الأصوات أهمية القصة والكلمات والتواصل بالنسبة إليّ.

إنّ الشيء الآخر الذي أحببته في المدرسة الثانوية كان التنبؤ بالأشياء الضخمة التي ستحدث لاحقاً، ويبدو أن الوصفة السرية تنطوي دائماً على مزيجٍ من الأصالة والأمانة، لقد ألهمني صبيٌّ يعزف على آلة الباس ويرتدي خوذة الروبوت في عرض المواهب بالمدرسة الثانوية للذهاب إلى المكتب والحصول على جدول مواعيده، لقد حضرت في صف الفنون الخاص به، حيث كنت أرغب في تقديم نفسي له بصفتي الصحفية.

لم أكن وحدي.

بعد أسبوع أو أكثر تمت رؤية فرقته خلال عرضٍ في معرضٍ فنيٍّ محلي لجاك وايت، لقد ذهبوا في جولةٍ حول العالم، ومنذ ذلك الحين لم أره أو أسمع عنه، ولكن أمر التنبؤ هذا أصبح مثالاً متكرراً، "سوف يصبحون من المشاهير، ما عليك سوى الانتظار"، هذا ما كنت لأقوله لصديق لو كان لديّ أصدقاء.

لقد حدث الأمر مراراً وتكراراً، فبعد شهر فاز أحد المقـــدمين في إذاعـــة المدرسة بجائزة غرامي وباع آخر نصاً سينمائياً لستة أشخاص، وبعـــد ســـنوات نالت فتاة جميلة فرصة عرض رسوماتها في كتاب.

أنا لا أحاول الحصول على الثناء من تألق الآخرين، فكل ما في الأمر أنـــني موهوبة باكتشاف الألماس في الأرض، لقد قادني هذا النمط من التنبؤ لأصـــبح صحفية في أسلوب الحياة، لم أكن منجذبةً لأصبح مراسلة للأخبار، بل كنـــت مهووسةً بالاستماع إلى أناسٍ رائعين، لقد استمتعت بإيجـــاد طريقـــةٍ مبتكـــرة لمشاركة قصص الآخرين، إنّ لهب الاكتشاف هو أسرع طريقةٍ للشعور بالحياة، إذا كنتُ مفتونةً فقد تخيلت بسهولةٍ أنّ الآخرين سيكونون كذلك.

في البداية، عملت في مجلّةٍ نسائية تأسست باسم فينوس زيـــن، ســـلّطت الضوء على الفنانات الصاعدات، وكان عنوان مهمتنا "قبل أن يصبح صـــاخباً"، في ذلك الوقت لم يكن هناك الكثير من المنشورات التي ركزت على سرد قصص الفنانات، إن العمل في هذا النوع من المجلات يجعلك تشعر بالإثارة، لقد ساهمت ومن خلال المجلة في إطلاق نساء مثل فيست وميا وكات باور وجوانا نيوســـوم وبيتشز مباشرةً قبل انطلاقهن بنجاحٍ هائل.

أخذت وظيفتي التالية هذه القدرة التنبؤية إلى مدى أبعد، فأثناء مهمـــتي بصفتي محرّرة في مدينة سان فرانسيسكو في شركةٍ نسائية أخـــرى تـــدعى دايلي كاندي، لم يعد عملي مقتصراً على تغطية فعاليات السجاد الأحمـــر أو الفنانات الصاعدات، فلقد حصلت على إذنٍ بمتابعة أي مجتمع أرغب فيـــه: جامعو الأعشاب البحرية، وأصحاب المقاهي، وأصحاب المطاعم، وقارئات بطاقات التنجيم الخارقة. لقد أعطاني كل يوم فرصةً الحصول على مغـــامرةٍ جديدة.

> كتبت تقريراً إخبارياً كنموذجٍ عن سيناريو تلفزيون الواقع، ("هـــذه هي القصة الحقيقية، لمحرري أساليب الحياة، تم تصوير الأحـــداث في حانة، اكتشف ماذا يحدث عندما يفقد الكاتبان تهذيبهما ويصـــبحان واقعيين").

إنها مغامرة مستلهمة من فيلم حرب النجوم، ("كوك، أنا والدك").

حصلت شركة عصير أخضر على إعلانٍ ذي تحويرٍ للكلام بأسلوب الراب بمساعدة صديقي ميغس، ("أنتم تعلمون أننا نكرعه ونحبه ونحتاج إليه، انظروا إلى الملصق واقرؤوه، تحدثوا عنه، ما هو الموسم المناسب له؟ كل يوم يضغطونه ويقشرونه").

أخذني كل موضوعٍ إلى حقيقةٍ مختلفة تماماً لم أكن لأتمكن من تجربتها منفرداً أبداً، كنت أروي القصة لمحرري، وأغيّر ملابسي، وأضع حزام الأمان وأطلب من السائق الانطلاق: "أرني كل ما يدور حوله عالمك اليوم".

عندما تكون قادراً على تجربة الأشخاص والمواقف والأفكار بعقليةٍ محايدة وحرة، فأنت تفتح على نفسك أبواب التواصل مع كثيرٍ من الأمور الجديدة وتكتشف طرقاً لتوصيل هذه المعلومات.

إن التحدي اليومي لم يكن مقتصراً على الاكتشاف، بل في إيجاد أسلوب للكتابة يجعل من المقالة نابضة بالحياة، لقد أصبحت ماهرةً في تكوين صلاتٍ غريبة في ذهني ودمجها في عملي.

إنّ كل هذا الاعوجاج في العالم قد فعل العجائب لحياتي الشخصية أيضاً، لطالما كنت مؤمنةً بأشياء مستحيلة، لكن المواضيع التي تطرقت إليها في مقالاتي زادت من وعيي بما كانَ ممكناً بطرقٍ جديدة رائعة، بدأت أكتب وأتخيل خطوط مقاليّ، خربشاتي ورسوماتي البسيطةً جعلت لي محبين في الصحيفة ومنحتني الإجازات، والوظائف، وغير ذلك الكثير، لقد طوّرت تخيلاً متعمّداً، حيث عملت مع عددٍ لا يُحصى من الأصدقاء والزملاء وأصحاب الأعمال التجارية الصغيرة لمساعدتهم على تخطيط أحلام اليقظة التي بدت وكأنها جنون في الحياة الواقعية.

ربما لا تزال تشعر بالفضول حول ما الذي يؤهلني للكتابة بثقة عن أحلام اليقظة والتخيل.

في الحقيقة أنا لستُ خبيرة، بل إنسانة شديدة الفضول، أعرّض نفسي للمواقف، وأتحدى نفسي لأتساءل عن كل شخصٍ أو مكان أو مفهوم

يعترضني، أظنّ أنه عندما نقضي على ما نعتقد أنه حقيقة، يمكننا أن نحمل مجموعة واسعة من وجهات النظر وأن نستفيد من بحر الإبداع، حيث أنّ الأفكار الجميلة والمبتكرة تجدنا بسهولة، وترحب بها أذهاننا.

ما الذي يتناوله هذا الكتاب؟

إنّ هذا الكتاب عبارة عن أنشطة للأشخاص البالغين.

النوع: مقتطفات من تجارب متنوّعة.

ماذا؟!

بالضبط.

نحن نعمل مع التخيّل، أتذكر؟ يمكننا القيام بأيّ شيء نريده، إذا كنت لا تصدقني، شاهد أطفالك أو بنات أختك أو جلساء الأطفال وهم يلعبون، كلّما قلّ الإحساس في بعض الأحيان زادت المتعة، مع هذا الكتاب لا تتردد في الذهاب قدماً إلى ما يهمك.

كل فصل سيتألف من:

- السرد: قصص من حياتي تظهر التخيل المتعمّد وهو قيد التطبيق.
- التطبيق: التهكّم من العلم والناس ذوي الأفكار الكبيرة الذين اجتمعوا معاً بطريقة خرقاء تجعلك تستغرب الأمر...
- الأنشطة: أنشطة التخيل المتعمد التي ستجعل من رأسك مكاناً أكثر رحابة للتخيل.

إذا كانت مقاطع الفيديو المنتشرة بكثرة تمثّل إشارة إلى المكان الذي نتجه إليه، فالكتب على وشك أن تصبح أكثر غرابة في المستقبل، وكيف لا؟ إن عقول الناس مهتمة بشكلٍ كبير بالتوجهات الأحادية، في حين أنّ الكتب هي عبارة عن بوابات إلى عقول الآخرين، ولا يمكن للعقل أن يقتصر على اتجاهٍ واحد أو نمطٍ واحد، لماذا يحبطنا إذا انحرف أحد الكتب بعض الشيء عن المتوقّع، أو الأفضل من ذلك إن سلك درباً خلفياً سرياً حيث يتيح لنا فتح أعيننا على فرصة رؤية الحياة بشكل أفضل؟ كما هو الحال مع الناس، يمكننا الحصول على

الكثير من الكتب عندما نسمح لها بالانطلاق بشكلٍ جامح، من يعلم؟ ربما نريد أن تتم مباغتتنا سرّاً.

هذا يجعلني أفكر في محادثةٍ أجريتها منذ سنوات مع فنان واجهات يبلـــغ من العمر ستين عاماً، كان هذا الرجل مثل بيـــل كننغهـــام في مجـــال فـــن الواجهات.

لقد عمل في هذا المجال لسنوات، و لم يكن متزوجاً و لم يكن لديه أطفـــال، أو حيوانات أليفة، أو رذائل معروفة، فكل ما يشغل تفكيره تصميم الواجهـــات "عندما بدأت العمل في الخارج، أحبّ الناس النظر إلى الألماس". أخبرني بـــالأمر كما حدث في الواقع، وهو يشبك ذراعيه على صدره.

تدحرجت على سريري في الوقت الذي كنت أعيش فيه على فـــراشٍ في زاوية غرفة المعيشة المليئة بالنباتات والزهور الخاصة بمدرّب التأمل لدينا.

اوه، حقاً؟ سألته أنا، كنت دائماً متعطشةً للتحدث مع أي شخص عندما يتعلق الأمر بأفكارٍ جديدة، ربما كنت سأفكر في ببغاء إذا عرف كيف ســـيردّ علينا.

"لكنهم يقفون الآن خارج الواجهة ويتعجبون، ولكن ما الذي يفعله؟" ماذا تقصدين بماذا يفعل؟ "إنه ماسة!".

أعتقد أنه من العدل طرح السؤال نفسه عن هذا الكتاب الذي تحمله بـــين يديك الآن.

ما الغاية منه؟

في هذه الأيام، ومع كثرة الخيارات، نجد أنفسنا مترددين في التزام أي منها، فنحن لا نريد قراءة أي قصة بل نريـــد أن نكـــون مبـــهورين، ومســـتمتعين، ومستفيدين، ومُلهَمين، ومتفرجين، ومُشجعين، ومُتعلمين مع كل صفحةٍ نقلبها، نريد التحقق من أننا لسنا وحدنا في غرائزنا ورغباتنا، نريد أن ندخل في عقـــل شخصٍ آخر وأن نعالج مشاكلنا أو على الأقل أن ننساها لفترةٍ قصيرة.

في الواقع. أنا لا أعد أن كلمات هذا الكتاب ستحل مشكلة أي شخص، وكل ما أعد به أنني سأقدم مغامرة فيها كثير من الأشياء البسيطة للجميع.

اجعل هذا الكتاب كتابك

ربما تكون المرة الأخيرة التي عبّرت فيها عما يجول في خاطرك عندما دوّنت يومياتك الأولى في المدرسة الإعدادية.

حسناً، في هذا الكتاب ما من أحد سوانا أنت وأنا، جنباً إلى جنب مع بعض الباحثين والعلماء والأساتذة وأشخاصٍ آخرين وجدت أن طروحاتهم مهمة وأقنعتهم بالتحدث معي قرابة الساعة.

سأكتب وإياك هذا الكتاب -تخيّل مغامرتك الخاصّة - سألعب دور الأخت الكبرى- لقد لعبت هذا الدور طيلة حياتي، لذلك لا يشكل هذا الأمر أي مصدر إزعاج بالنسبة إليّ- وسأبدأ أولاً، ثم سأترك لك الصفحات التالية.

في صفحات هذا الكتاب سنكتب عن الرومانسية، وعن المدينة التي تود أن تستيقظ وتجد نفسك فيها في العام القادم، وكيف تتمنى أن تتمكن من جني المال. وسوف نحلم بالملابس التي لا يمكنك الانتظار لارتدائها وإعادة كتابة قصصك الأكثر حزناً حتى تدرك أن هذا هو كلّ ما في الأمر. إنّ القصص التي يمكن أن تستمر في أذيتك هي فقط تلك التي تمنحها الإذن بذلك.

كن مبدعاً بالطريقة التي تريدها، يمكنك أن تفتح على صفحةٍ عشوائية أو الانتقال إلى الأقسام التي تهمك في الوقت الحالي، ما من إرشادات خاصة باستعمال هذا الكتاب، ولا قواعد لخفض ملفات تعريف الارتباط، فكل قصص وتدريبات هذا الكتاب تهدف إلى فتح أبوابك على فكرة رؤية واقعك المباشر من خلال عدسة أكثر اتساعاً وسحراً.

متى كانت المرة الأخيرة التي حملك فيها التخيل على القيام بأمر ما أو أن تصبح الشخص الذي تريده؟

أنا أتحدث عن الأمور الغريبة حقاً التي تجعل الآخرين ينظرون إليك بصفتك شخصاً غريب الأطوار:

شاهدتَ صورةً لغروب الشمس على الإنترنت، وقررت الذهاب إلى الشاطئ، والتنزه حافي القدمين، بالرغم من أن الفصل كـان شـتاء والآخرون يرتدون السترات.

أرسلت إليك صديقتك قصة سناب شات عن حبيبها الذي يُطعمها وكأنها طائرٌ صغير، وفجأةً قررت أن تشعر بالرومانسية، ورغبت أن تطعمك إحداهنّ، وكأنك طائرٌ صغير.

لقد نقرت بعشوائية على موقع تسوق، وشـاهدت مجموعـة مـن الملابس، وعرفت أنك سترتديها لحفلة الشركة، بالرغم من أنها كانت أغلى بكثير مما تستطيع إنفاقه على مثل هذه الأشياء.

هل من الصعب التفكير في شيءٍ ما؟ ربما أمضيت السنوات القليلة الماضـية فقط في التعبير عن نفسك بواسطة الرموز التعبيرية وصور جف، هل نحن نفقـد قدرتنا على إدراك شعورٍ أصليّ وبدلاً من ذلك ننغمس في أحلام اليقظة؟

هل تتذكر المرة الأخيرة التي كنت فيها وحيداً لفترة طويلة بما يكفي لتخيل الواقع؟

ما أعنيه بالوحيد، هو المعنى الحقيقي للوحدة، أي أن تكون وحدك أنـت وعقلك؛ من دون هواتف، أو شاشات.

إن هذا الكتاب يدعوك لتمضية وقت أكثر بمفردك مع عقلك ووقت أقـل مع كل الأمور الأخرى، إنه عبارة عن دعوة تفتح لك ذراعيها، وترحب بك إن كنت تشعر بالغربة أو الوحشة.

ما هو التخيّل؟

في الحقيقة، ولكي أكون صادقاً، أنا أيضاً لا أعرف بالدقة ما هو التخيّـل، ولا أستطيع أن أعرّفه بجملة أو جملتين؛ وكل ما أستطيع قوله إن التخيل واسـع بقدر وسع الكون، وليس له حدود أو قواعد، عندما نتخيل يمكن لأفكارنا عـن الأشخاص والمستقبل أن تكون حرة من أي قيود.

من وقت إلى آخر نحن ننسى الخيال، وبعد ذلك وعندما نكون في ظلام دامس يتلمس التخيل طريقه إلينا ويقول ضاحكاً: "أنت لست عالقاً". أحب تخيل الأمر وكأنه عبارة عن قطٍّ مفترس: "لقد نسيت أن كلّ شيءٍ غير معروف، ولكن هناك طريقة للخروج من كلّ حفرة"، إذا كان لدى التخيل صفحة فيسبوك فسيضع البوستات التالية:

أورسولا لوغين: "التخيل أداة العقل الأساسية، إنه وسيلة التفكير الأساسية لكي يصبح الإنسان إنساناً ويحافظ على أنسنته".
ألبرت أينشتاين: "التخيل أهم من المعرفة، لأنه غير محدود بخلاف المعرفة، فهو يحتضن العالم، ويحفّز التقدم ويلد التطور".
راي برادبري: "ليكن التخيل محور حياتك".
هنري ديفيد ثورو: "عالمنا ليس سوى قطعة كانفا مخصصة للتخيل".
كارل ساجان: "غالباً ما يحملنا التخيل إلى عوالم خيالية، ولكن من دونه لن نبرح مكاننا أبداً".

الآن، وقبل أن نبدأ لنتفق على حقيقة ونعتبرها من المسلمات، فالتخيل ليس عالم الأحلام الوردية، فقد يكون التخيل أضغاث، كما يمكن أن ينقلنا إلى عوالم أكثر جمالاً أو أشد قبحاً، في بعض الأحيان قد يكون من السهل على تخيلنا أن ينقلنا إلى حيث لا نريد ما لم نوجّه من خلال التخيل المتعمد، وبذلك يمكن للتخيل أن يكون بمثابة الحاضنة لأعمق مخاوفنا.

لذلك يجب أن نولي التخيل المتعمد جلّ اهتمامنا.

لن يكون هذا الكتاب، مجرد واحة لأحلام اليقظة، بل هو بمثابة رسالة تذكير صارخة بضرورة توجيه سفينة تخيلنا، ويجب أن يكون التوجيه يومياً، ويجب أن يقترن هذا التوجيه بتدوين أفكارنا على الورق، ويجب أن يقترن ذلك بالصراحة، وبالتسليم الكامل، وبالتواجد الكامل بكل ما أوتينا من طاقة مع أنفسنا ومع الآخرين، الأمر الذي يتيح لنا الارتقاء إلى المستوى الذي يتيح لنا إعادة كتابة القصص المؤذية لاحقاً، ولكن في الوقت الحالي لنعد إلى التخيل.

لكنني لا أعرف كيفية التخيل حتى الآن!

في الحقيقة، إنه لمن المحزن بشدة أننا ومع تقدمنا في العمر نخسر قدرتنا على التخيل، ونفشل في إدراك أن التخيل تمرين لا علاقة له بالعمر، فللتخيل مكانة معتبرة حتى عندما نتخطى مرحلة الطفولة بألعابها وفساتينها. إن إعادة إيقاد جذوة التخيل لا تحتاج إلى التسجل في صفوف تمرين مكلفة، بل كل ما تحتاج إليه هو تخصيص بعض الوقت للتخيل، فمن أجل الحفاظ على استمرار دوران العجلة لا نحتاج لأكثر من الرغبة.

فقد أثبت العلماء أنه ومع تقدم الإنسان بالعمر، تميل قدرته على الاستفادة من التخيل إلى الانخفاض. فعلى سبيل المثال، لنأخذ تجربة عالمي النفس أليسون جوبنيك وتوم جريفيث، وهما أستاذان في جامعة كاليفورنيا بيركلي، ففي تجربة جوبنيك وجريفيث التي كان المشاركون فيها من كل الأعمار: أطفال قبل سن الدخول إلى المدرسة (بين الرابعة والخامسة من العمر)، وأولاد أكبر سناً (بين السادسة والحادية عشرة)، ومراهقون (بين الثانية عشرة والرابعة عشرة) وبالغون، طرح عليهم سؤال وطُلب منهم شرح مختلف السيناريوهات له، كانت أولى التجربتين عبارة عن صندوق يضيء عندما تضع كتلاً مختلفة فيه، أما التجربة الثانية فهي عبارة عن قصة يجب أن يؤلفوها يكون فيها فتاتان؛ إحداهما مع لوح تزلج والأخرى تركب سكوتر ويجب أن تتفاديا الاصطدام.

ووفقاً لنتيجة التجربة تبين أن المشاركون من الفئة العمرية التي بين الرابعة والخامسة كانت أكثر إبداعاً في الاستجابة للمشاكل الاجتماعية، من ذوي الستة أعوام ومن البالغين، لكنّ المراهقين كانوا الفئة الأكثر إبداعاً على الإطلاق، قد يكون السبب البسيط لذلك هو أن البالغين يميلون إلى الابتعاد عن وضع تفسيراتٍ إبداعية غريبة، وبدلاً من ذلك، يتوجهون إلى أن ما اختبروه حتى الآن هو الصحيح، فالبالغون يبحثون عن مرجعية مجربة لحل المشاكل التي تعترضهم (على سبيل المثال، حلول قريبة إلى حدٍّ ما مما سبق لهم أن جربوه)، ولكن ما الذي يخسرونه نتيجةً لذلك؟

لذا خلصت التجربة إلى المقترح التالي؛ عندما نتحلى بالشجاعة الكافية لاغتنام فرصة استكشاف المجهول، سنعثر على أشياء عظيمة، قد تتراوح بين مشروع تجاري مربح أو صديق مخلص أو شريك رومانسي لم نكن يوماً نظن أننا سنحظى به أو نستمتع بنوعية الرومانسية التي جربناها معه أو هواية كنا نظن أنها لا تستهوينا. فعندما نفك لجام أنفسنا، ونسمح لها أن تكون منفتحة ومرحة ومتحررة من أي رقابة، فإننا بذلك نستحضر الأفكار العظيمة بأشكالها التي لا تعد ولا تحصر.

هل تعلم أن كل شخص يمر بذهنه ما بين60-80 ألف فكرة يومياً؟ اُكتب هذه الملحوظة على ورقة ملاحظة وألصقها على سقف غرفتك:

إن قوة التخيل متاحة على الدوام.

بغض النظر عما يمر به الشخص من ظروف قاسية، فدائماً هناك طريقة لاتخاذ خطوةٍ إلى الأمام، عندما نشك في شيء أو نخاف أو نضيع، يمكننا وضع القلم على الورق والتعبير عن فكرة جديدة، من خلال هذه الممارسة، يتاح لنا تحقيق ما نصبو إليه في حياتنا، فليس هناك قيود على التخيل، يمكننا أن نتخيل أننا طيارون أو طيور أو مجرد جوهر ونتساءل عن نوع طائرتنا أو لون ريشنا أو ماهية جوهرنا؛ أهو غازي مثل الهواء أو ملتهب مثل النار أو متدفق مثل السوائل والماء؟

أناشدكم أن تكرسوا يومياً بعض الوقت للتخيل، وبما أن العلم يعترف بفعالية التخيل لماذا لا نعترف به؟!

التخيل خاصية موجودة لدينا جميعاً ومع ذلك نادراً ما نُشجع على الاستمتاع به.

تعزيز التخيّل وتقويته

تخيلك شأنه شأن أي عضلة لديك، فلن تقفز فوراً إلى فئة رقص الباليه وتتوقع أن تبدأ بالانطلاق بمهارة، ما لم تتمرن. فكر في هذه الممارسة على أنها ذهابٌ إلى صالة الألعاب الرياضية الخاصة بالعقل. من المحتمل أنك بعيدٌ عن هذه

الطريقة في التفكير، ولكن كلما زاد ذلك، زادت ذكرياتك عن كيفية القيام بذلك، إنّ تدريب التخيل يحتاج إلى الوقت والممارسة والرغبة في النظر إلى الحياة من خلال عدسة مختلفة، على الأقل لفترة قصيرة، إليك أدواتي المفضلة:

الموسيقى: إنّ الموسيقى هي الرفيق الحقيقي للتخيل المتعمد فقد ولدا ليكونا معاً، يجب عليك أن تستمع إلى الموسيقى أثناء تخيلك المتعمد، حيث توفّر الموسيقى الحرية في الحلم، وبواسطة الموسيقى نتمكن من الوصول إلى العوالم والأنماط والحدس والمشاعر، فالموسيقى تتيح لنا التخيل بطريقةٍ تتجاوز الكلمات، ومع ذلك احذر في ما تستمع إليه وتأكد من أن الأغاني تناسب رغباتك. كن مبدعاً في طريقة استماعك، صديقتي آستريد تحب برنامج Magic Box، هي تفتح مقطعي فيديو على YouTube، أحدهما، على سبيل المثال، فيلم وثائقي عن الكوبرا في شمال الهند ثم تكتم الصوت، ثم تضع لهذا المقطع موسيقى تصويرية من المقطع الثاني، لا توجد قواعد حول ما الملائم هنا، فقد تجد أن الهيب هوب يناسب جداً الرسوم المتحركة القديمة، مثل برنامج هاي أرنولد!

الطبيعة: ابحث عن مساحةٍ تحلم بها في الطبيعة، فأمنا الطبيعة هي الفنانة الأولى، لاحظ الحشرات والحيوانات، راقب الحياة النباتية، تعرّف إلى الفطور، وأشكال الحمم البركانية والغيوم التي تراها، انتبه إلى السماء والنجوم، كلنا نستطيع الوصول إلى الطبيعة في الوقت الذي نريده، وما يزيد من أهمية الطبيعة أن الوصول إليها مجاني.

المشاركة: صف جميع المعلومات والأفكار والرؤى من وجهة نظر المراقب، ففي إحدى اللحظات يحتمل أن تقوم بأخذ هاتفك وفصله عن الخدمة – فقد تكون في مكتب الطبيب، عالقاً في ازدحام مروري، أو جالساً في حافلة مكتظة – تحدّ نفسك لعرض كلّ موقفٍ على أنه بحثٌ عن الكنز. راقب المكان الذي أنت فيه كما لو كنت

على وشك أن تكتب مشهداً حوله في قصة، وانتبه لكيفية شعور معدتك بعد تناول بعض الأطعمة، فكّر في أسماء ألوانٍ جديدة لأحذية المسافرين في مترو الأنفاق، كلما زاد وعيك ببيئتك المباشرة، تمكنت بسهولة من إجراء اتصالاتٍ تعزز جميع جوانب حياتك، هناك شعور يمكن العثور عليه بغض النظر عن المكان الذي أنت فيه، حتى في الأماكن التي لا تستمتع بها.

الاستماع: استمع حتى إلى الأشخاص الذين لا تعتقد أن هناك شيئاً مشتركاً معهم أو أنك لن تستمتع معهم، إنّ أحكامنا تمنعنا من التواصل الحقيقي، فنحن في الحقيقة لسنا مختلفين. إنّ التعاطف أو القدرة على الشعور والتخيل والتعلّق بتجربة شخصٍ آخر، هي أمورٌ ممتازة لإشراك الخيال، حيث أنّ التعاطف يدور حولً صدى ما يجري في العالم الشخصي لشخصٍ آخر، فعندما تتعاطف مع الآخرين تشعر بما يحدث لهم وتضع نفسك مكانهم. يحتاج التعاطف إلى الممارسة والجهد لبلوغ ذلك استمع فقط دون إصلاح، ودون أحكام. ضع نفسك في مكان الآخر وتواصل معه، إنّ جوهر التعلّق التخيلي هو رؤية الأشياء من وجهة نظر هذا الشخص، أبعد كلّ معتقداتك، وصل نفسك بواقعه أو واقعها.

الاحتفال: في كثيرٍ من الأحيان نمضي وقتاً طويلاً في سحق ما نكره ومن نكره أكثر من ملاحظة ما نحب ومن نحب، اكتب رسالة شكرٍ لوالدتك، ولساعي البريد، وللشاعرة التي شاركت قصيدة على حسابها على وسائل التواصل الاجتماعي وأعجبتك. كلما فعلت ذلك ستجد ما تحب وما يثير اهتمامك، وما يخدم أهدافك ومهمتك، لتكون في كلّ مكان.

من يبالي؟

ربما تتساءل ما الذي سيفعله ما تقدم لك؟

وتقول يجب أن أدفع فاتورة هاتفي.
ولدي عملٌ يجب أن أنهيه في وقتٍ محدد.
وشريكي غاضبٌ مني.

أدعوك لإلقاء الهاتف من يدك، وإخراج ورقةٍ فارغة، والإمساك بقلمٍ، وكتابة أمور تريد أن تعيشها لمجرد التسلية، ولاحظ ما سيحدث لك بعد ما رأيته وأخبرت أصدقاءك أنه حقيقة:

في وقتٍ ما من العام المقبل سأعيش في الخارج في مكانٍ ما رائع.
وسأركض تحت السماء المرصعة بالنجوم.
وسأشتري عربةً لقطتي.
وسأرتدي ثياب النوم وأتناول الفراولة وأنا أحدق إلى القمر.
وسأحب ذلك الشخص الغريب وإنما اللطيف الذي سأراه يقرأ في الحافلة.

لك مطلق الحرية في الطريقة التي تختارها للتعامل مع تخيلك، بحيث يمكنك أن توالف نفسك وتعرف - وفق كلماتك الخاصة -ما الذي يعنيه أن تكون على قيد الحياة، وإذا كنت مثل معظم الناس، ربما يعني هذا شيئاً مختلفاً تماماً من لحظة إلى أخرى ومن سنة إلى أخرى، بدلاً من أن تبقى مرتبطاً بما كان موجوداً أو سيظل موجوداً، يمكنك أن تضع نفسك في ظرفٍ جديدٍ تماماً وأن ترى ما يحدث.

أولئك الذين يعملون بانتظامٍ لتطوير تخيلنا يفهمون أهميته، إنّ تخيلنا هو مكانٌ للتنفس ولإعادة الابتكار، حيث أنّ واقعنا الحالي لا يستوعبنا بشكلٍ كامل، فتخيلنا يحمل المفتاح لفهم ما نريده حقاً. في تخيلاتنا يمكننا التخلي عن التوقع، وتخيل ما سوف نحلم به في الحياة.

وعندما نقبل رغباتنا ومخاوفنا عندها نصبح محايدين، وحتى متأملين،

وسنجد قدرة التغلب عليها، ونبدأ في تجاوز الماضي واكتشاف حلولٍ مبتكرة للمستقبل.

جذور التخيل المتعمد

لقد تم استلهام التخيل المتعمّد من تعبيرِ صاغه بروفيسور في علم النفس يدعى جيروم سينغر قبل ستين عاماً. سينغر بمثابة الأب الروحي لكل أحلام اليقظة، لقد كان رائداً في العديد من التعابير المتعلقة بالتجول بالعقل في الوقت التي كانت كل المفاهيم مبهمة.

أحد هذه التعابير المفضلة لديّ هو فكرة أحلام اليقظة الإيجابية البناءة، بدلاً من التجوّل بلا هدف. تشبه أحلام اليقظة الإيجابية برنامجاً تلفزيونياً في ذهنك تعود إليه مراراً وتكراراً، وإذا كان لديك هدفٌ أو حلمٌ معين، تتيح لك أحلام اليقظة القيام بتجربة أداءِ عقلية، وبما أن الخيال مكان آمن حيث يمكنك ضبط سردك بسهولة، فأنت تتخيل الاحتمالات، وتستخدم الحدس والعواطف بمثابة دليلين على ما يعجبك أو لا يعجبك في الموقف، وعندها تستطيع إعادة صياغة القصة آخذاً بالاعتبار مراجعاتك الخاصة.

تحت المظلة الكبيرة لأحلام اليقظة الإيجابية، تابع سينغر شرح الخطوط العريضة لأربع وظائف، انظر إلى تردد صداها بالنسبة إليك:

- **التخطيط المستقبلي**: هو القدرة على التسكع عقلياً مع أحلام اليقظة، التي يمكن ألا تكون مريحة، فقد تدفعنا إلى الخروج عن المألوف، ونادراً ما يكون النمو والتغيير أمرين لطيفين، خاصةً في البداية.
- **الإبداع**: يسمح الإبداع بالوصول إلى مرحلة الحضانة، حيث تتضمن هذه المرحلة الجلوس مع الرؤية التي بداخلك، والعمل يومياً على تحقيقها.
- **التأرجح الانتباهي**: وهو ما يتيح إعادة تشغيل الأهداف مراراً وتكراراً في أذهاننا من أجل النهوض بها.
- **إلغاء التعوّد**: وهو عبارة عن فترات من الراحة القصيرة.

دع الأفكار تجدك

مؤخراً، وجد فريق في جامعة كاليفورنيا، في سانتا باربرا، أن المهـــام الـــتي تنقل العقل إلى أرض الأحلام تشجع في الحقيقة على الإبداع، لقد أجرى عالمـــا النفس بنيامين بيرد وجوناثان سكولر دراسة كلفا فيها 145 طالباً جامعياً القيـــام بمهمة غير عادية. أُتيح للمشاركين دقيقتان لسرد الطرق المحتملـــة لاســـتخدام الأشياء الأساسية مثل الطوب، والشماعات، وعيدان تنظيف الأسنان. تم اختيار الموضوعات وفق حالة من بين أربع حالات، في ثلاث من هذه الحالات، أعطوا استراحة لمدة 12 دقيقة، فاستراحت إحدى المجموعات في غرفةٍ هادئة، وأجرت مجموعة أخرى اختباراً صعباً يخص الذاكرة، وتم تكليف المجموعة الثالثة بمهمـــة شاقة جداً لدرجة أن المشاركين لم يكن لديهم خيار سوى التجوال الـــذهني، في الوقت الذي لم تحصل فيه المجموعة الأخيرة على أية استراحة.

في وقتٍ لاحق جمع بيرد وسكولر الجميع مرةً أخرى لجولة جديـــدة مـــن الاختبارات الإبداعية، بما في ذلك تمرين المهمة غير المعتاد، من تظن أنه نفذ كل المهام؟ عند تقديم أشياء جديدة، كان أداء كل المجموعات متساوياً، ولكن عنـــد تقديم أشياء مكررة للمشاركين، تفوقت المجموعات التي أعطيـــت الاســـتراحة الروتينية المملّة بنسبة 41 في المئة عن سائر المجموعات.

نحن بحاجةٍ لأن نحلم

نستحق جميعاً مكاناً آمناً للحلم، والآن أكثر من أي وقتٍ مضى، نحتاج إلى تصوراتنا لإرشادنا عبر فوضى الحاضر ومساعدتنا على خلق مستقبلٍ أفضل. لقد تحول الهرب إلى الخيال المفعم بالأمل من ترفٍ تافه إلى ضرورة مطلقة، بالنســـبة إلى معظمنا ترسل لنا المشكلةً تلو الأخرى، ونحـــن لا نتجنـــب الحـــزن والألم والمعاناة، لكن عندما نسمح للروتين بأن يوفّر لنا وقتاً مخصصاً للفرح وللحلـــم، وللأمان والخيال، تصبح الحياة أسهل، نحن ندرك أن اللعب الخيالي ليس مضـــيعة للوقت بل أداة أساسية للبقاء على قيد الحياة.

إنّ الخيال هو أكثر من مجرد متعة

في دراسةٍ نُشرت في عدد يوليو / تموز 2018 حول علم النفس: الجماليات والإبداع والفنون، وجد الباحثون أن قرّاء الخيال العلمي والفولكلور والخيال يميلون إلى إقامة علاقاتٍ صحية، وهذا ليس مستغرباً، إنّ الأساس الكلي لهذا الأسلوب متجذرٌ في الخيال. يعلّمنا الخيال التفكير خارج الصندوق، وهي مهارة أساسية في التنقل بين أي علاقة بمزيدٍ من السهولة. ذات مرة قال تيم بيرتون، المعلم الغريب ومع ذلك المحبوب: "بالنسبة إليّ، كان الخيال وسيلةً لاستكشاف الواقع: إنه يكشف حقيقة أن حياتك الداخلية، وأحلامك، والصور الغريبة التي تأتي إليك هي أشياء تمثّل أدوات مهمة فعلاً للتعامل مع الأمور الحقيقية".

انخرط الكثيرون منا في خيالٍ يشبه خيال الأطفال أي جنون الرغبة لتلوين كتب البالغين، من كان يعلم أن بعض القوالب البسيطة للتظليل والخربشة ستؤدي إلى ظهور واحدة من أكبر اتجاهات النشر منذ المثلثات الغرامية الخارقة للطبيعة؟ لقد كانت كتب التلوين تذكيراً ممتعاً أنه حتى كبالغين لا يزال بإمكاننا السياحة في الأدغال الخضراء والتحليق بين الورود بمرحٍ كبير.

عندما كان الجميع يذهبون بسذاجة إلى كتب التلوين، كنت أعمل في وسط مدينة سان فرانسيسكو في منصةٍ إعلامية تديرها امرأة وهي مكرّسة لتعزيز الإبداع عند البالغين. لا أستطيع أن أخبركم كم من المنشورات حضرنا في احتفال قلم التلوين للنساء البالغات، كان لدينا حتى قاعة مؤتمرات سميت بأداة الرسم الإبداعية، و لم يستطع القرّاء الحصول على ما يكفي.

العلاج بالفن هو خبرٌ قديم، لكنه مثيرٌ للدهشة، استفاد الجميع – من رواد الأعمال الناجين من الصدمات النفسية – لوقتٍ طويل من التعبير عن التجارب عبر الموسيقى والفن والكتابة. إنّ الفن يفعل كل أنواع الأشياء الجيدة المجنونة: يحفز مراكز "الشعور بالسعادة" في المخ، ويقلل من الإجهاد، ويهدّئ العقل.

عندما ننخرط في مثل هذه السلوكيات، نعود عقلياً إلى الفترة العمرية عندما كان المجتمع يتقبل أن نلعب على الأراجيح وأن نجمع العرائس، من لا يصرخ فرحاً عندما يسمع صوتاً مألوفاً لويني ذا بو؟ في هذه الحياة الممتلئة بالحيوية، يمكن

أن نجد السحر في شيءٍ عادي مثل البطاطا المخبوزة ذات عيونٍ وقبعة. لم تكـــن الحياة ساحة معركة مخيفة ومليئة بالدموع وبالاضطرابات السياســـية والمـــوت الوشيك، بل على العكس من ذلك، كان العالم يزخر بالفرح والإثارة، حيـــث تتدفق الدموع بحرية، وكان من الطبيعي أن يكون الناس لطفاء.

في كتاب أنشطة البالغين هذا سنبحث في جميع قصص حياتك، وسنتحقق من ماضيك وحاضرك ومستقبلك، وسنقوم بتكبير عوالم مجهولة تعيش بعمـــقٍ بداخلك، وسوف نعود إلى سن السابعة وأنت في السابعة عشرة مـــن عمـــرك. وستكتشف كيف تضيف تلك الأحاسيس إلى حياتك اليومية اليوم، ونأمل مـــع قليلٍ من الحظ بأننا سنحصل على بعض المتعة أيضاً.

مدخل إلى التخيل المتعمّد

لقد استخدمت بالفعل مصطلح "التخيل المتعمد" دعوني الآن أذكركم بـه وأشرح ما الذي يعنيه هذا المصطلح بالتحديد بعد أن أوضحنا أساسيات التخيل، لأنه مع التخيل المتعمّد سننقل أحلام اليقظة إلى المستوى التالي.

إنّ التخيّل المتعمد هو عملية تدوين قصةٍ حول ما نرغب بـه، واحتضان أحلام اليقظة واتخاذ إجراءاتٍ ملهمة، ثم العودة إلى أحـلام اليقظـة بعاطفـة وتفاصيل ومثابرة حتى تصبح حقيقة واقعة، مع إبقاء شعلة المتعـة متّقـدة. في التخيل المتعمّد تكون الرحلة في كثيرٍ من الأحيان ممتعة، هذا إن لم تكن أكثـر متعة من الوجهة الفعلية.

يصف كثير من الناس بدون إنكار هذا المستوى العبثي من الاعتقاد بأنـه مجرد لعبةٍ للأطفال، إنّ الحيل الخاصة بك هي مخصصة للأطفال، قد تحتج علـى ذلك أحياناً، لكن ربما قد يكون للأطفال غايةٌ من ذلك. نحن نحب أن نـراهم وهم يرقصون بأثواب حريرية رقيقة في الحفلات الراقصة، وكيف أنهم يقومـون باختيار أميرة الروك. نحن نضحك عليهم بسبب هـذه الرغبـات، حيـث أنّ تخيلاتهم سخيفة ومسلية، ولكن ما الإمكانات التي يراها هـؤلاء الأطفـال في التفاصيل!

هل ما زلت غير مقتنع؟ لا بأس أن نسمي هذه الأشياء المذهلة التي نذهب بها بخيالنا بأنها ساذجة، لكني أعتقد أننا نحتاج إلى مستوى معين من السذاجة في هذه الأيام أكثر من أي وقتٍ مضى، أثناء كتابتي لهذه المقدمة، فإنّ نمطـاً مـن الموسيقى يسمى رقص السجائر يتم تداوله، ويبدو أننا جميعاً يائسـون وبحاجـة لإطلاق سراح الطفل الكامن في داخلنا، أو ربما الخطوط الفاصلة بين ذلك غـير الطفولي والتي اختفت في النهاية عند نقطة اللاعودة.

إن العيش بعيداً في تخيلاتنا يمكن أن يكون ممتعاً للغاية، بل وحتى يوفّر إحساساً بالإنجاز، إن استدعاءك لشيءٍ ما إلى حياتك والذي كان مجرد حلمٍ من أحلام اليقظة، مثل إدارة سباق الماراثون أو الحياكة، يمكن أن يمنحك ذلك الإحساس الجميل والمريح واللطيف الشعور بالرضا. تذكر أنه عندما لا تستمع إلى المتشائمين وتمضي قدماً على طريقتك الخاص فإنّ الاحتمالات تكون لا حصر لها، إنّ الأقوال أسهل من الأفعال، فلقد أدركت تماماً الحقيقة المحزنة والتي هي أننا كمجتمع نحب حقاً أن نكره أحلام اليقظة. لست متأكدةً من السبب، فكلنا نحلم بأحلام اليقظة.

لقد وجدت دراسةٌ حديثة أجرها جامعة هارفارد أن الناس يقضون ما يقرب من نصف حياهم وهم يتجولون بعيداً عن اللحظة الحالية، فكر في ذلك لمدّة دقيقة، كل أغنيةٍ تسمعها، كل عنصرٍ في حقيبة يدك، كل ثوبٍ في خزانتك، كل جهازٍ في منزلك، كل كلمةٍ في هذه الصفحة كانت ذات يومٍ مجرد أحلام يقظة لشخصٍ ما.

شخصٍ ما في مكانٍ ما.

إها موجودة هنا لتذكرك بأن أحلامك اليومية واقعية حقاً، إليك سؤال آخر: متى كانت آخر مرة استخدمت فيها خيالك من أجل أي شيء؟

سابقاً عندما حاولت الترويج لكتاب ألفته كنت أعمل بدوامٍ جزئي في صالةٍ رياضية للملاكمة في شيكاغو، لقد كانت فترةً قاتمة مالياً، عشت على بسكويتٍ يبلغ سعره دولاراً واحداً وعشت في قبوٍ من غرفةٍ واحدة مع صديقي آنذاك، لقد كان موسيقياً، كان أملي أنه بعد ثلاث سنوات من الترويج والاستفسار، قد ينشر شخصٌ ما رواية الشاب العاطفي السريالي التي عملت عليها في كل دقيقة، حتى الآن لم أتمكن من العثور على وكيل، ولكن بعد ظهر أحد الأيام وأنا في العمل، كنت قد فتحت للتو الرفض الرقم 7000، حيث كانت موسيقى الرقص تتصاعد داخل طبلة أذني، ودرت فجأةً على الكرسي الكبير الذي كنت أجلس عليه كل يوم، عندما راودت ذهني فجأةً فكرةٌ عن كتاب التخيل...

لقد استطلعت آراء زملائي في العمل للتعرف إلى أفكارهم، ولقد أدهشتني حماسة هذا الطاقم المتنوع من المقاتلين المحترفين والمدربين الشخصيين الماهرين والفرق الرياضية العنيدة كيف أنهم بدوا مثل الأولاد الصغار في صباح يوم عيد الميلاد.

هذا يبدو رائعاً!

التخيل!

لقد أرادوا جميعاً القفز على البساط السحري، لذا، في ذلك الزمان والمكان تحمست لمعرفة جواب سؤالٍ بسيط، حتى من دون تصحيح الأخطاء المطبعية – أنا أعرف، أنا أعرف أنني عرضته على عشرات الوكلاء الأدبيين، وحصلت على ردودٍ على الفور، لقد سقطت تقريباً عن الكرسي في حالة صدمة.

كيف؟

على مدار أكثر من عقدٍ من الزمان استفسرت عن دراسةٍ تلو الأخرى فقط لأحصل على الرفض لآلاف المرات، لماذا كان هذا الشيء الخيالي المعدّ مسبقاً بشكلٍ جزئي ينطلق بسرعةٍ كبيرة؟ ثم تذكرت عندما سرتُ للعمل بعد انتخابات عام 2016، وكانت المدينة بأكملها صامتة، وكان ذلك أكثر الأشياء جنوناً، كان كلّ شخصٍ غريبٍ مررت بجانبه يحدّق بتعاسةٍ مثل جراء الكلاب، يمكننا أن نتحمل جريمة المدينة والرياح الشتوية الباردة، ولكن هذا كان مستوى جديداً تماماً، وقد أخافنا جميعاً وجعلنا في حالة ذهول، ربما هذا هو السبب في أنّ التخيل يعدّ أحد المواضيع المهمة في الوقت الحالي، نريد أن نتذكر الآن أكثر من أي وقتٍ مضى كيف نحلم، ونريد أن نسمع أخباراً جيدة، وأن نعيد الاتصال بشعور الأمل والتعجّب الطفولي، أن نحصل على أوقاتٍ جيدة بدون أعذار، أن نشعر ببدايةٍ جديدة ممكنة، حتى لو في صفحات المجلات لدينا.

إنّ هذا يبدو مخيفاً.

لكنه ليس كذلك.

ليس عليك أن تحلم أحلاماً كبيرة.

عليك فقط أن تحلم بشكلٍ دوري.

بعد أن عملت في مجلة أسلوب حياة المرأة الشهيرة، عملياً طوال حياتي كراشدة، أدركت أن غالبية القرّاء لم يكونوا مهتمين بتغييرات الصورة الكبيرة، وفقاً لبيانات الموقع الإلكتروني، بل كانوا أكثر فضولاً حول طرقٍ بسيطة لجعل حياهم أكثر متعة، لقد أرادوا الوقت للتواصل مع الأصدقاء المقربين، والحصول على المشورة بشأن تغيير مظهرهم اليومي، والحصول على المزيد من الضحك في حياهم.

لذا، أينما أردت أن تبدأ فهو المكان المناسب.

أربع خطواتٍ للتخيل المتعمّد

من القلم إلى الورق

تعدّ هذه العادة إحدى العادات الفعالة، ولكن ربما معظمنا لم يعد يستعملها، فنحن نستخدم هواتفنا الخلوية في كلّ شيء، ولا نعرف حتى الأرقام التي نتصل بها كل يوم، لكن وضع أداة الكتابة على الورق هو فعلٌ قوي، جربه لمدة أسبوع، وستصدمك النتيجة، حيث تكشف عادة الكتابة بالقلم على الورق الحقائق الأعمق التي بداخلنا والتي لم نكن نعرفها، أنت لا تعرف ماذا سيحدث، ولا يمكنك فقط الضغط على زر الحذف ومحو كل شيء. لا يزال العديد من الكتّاب ذوي الكتب الأكثر مبيعاً اليوم يختارون كتابة المسودات الأولى من رواياهم باليد، وعندما يتعلق الأمر بأحلامك لا توجد وسيلةٌ أكثر قوة من الكتابة للتعبير عما تريده بعمق، حيث تفتح هذه الممارسة الرؤى الإبداعية الخاصة بك، لا تقلل من شأن ذلك.

يمكنك أن تتخيل عمداً في أي مكان، لقد تخيلتُ نفسي من قبل مع الأصدقاء عندما كنت في مركز البريد، وعندما كنت أدفع الفواتير وأشتري الجرائد، إنّ ذلك غير مهم. أضف التفاصيل؛ إذا كنت عالقاً فليكن تخيلك المتعمد عن الأفلام والكتب والحكايات المفضلة لديك، كلما زاد تجسيد تخيلك بالتفاصيل والعاطفة، ستشعر أنه أكثر واقعية.

فترة الاحتضان

إنّ أحلام اليقظة ليست مجرّد هراءٍ يُستهان به في أوقات الفراغ، فكلما حصلت على وقت فراغ عد إلى ما كتبته على قطعةٍ من الورق، اقرأها مراراً وتكراراً، التزم برؤيتك.

ضع الموسيقى التي تنقلك إلى هناك حتى تتمكن من تصوير المشهد في عقلك، يمكنك السفر بخيالك إلى واقعٍ مختلف، يمكنك التواصل مع نفسك والشعور بالوقت كما لو كان حقيقة. ليس هناك فرق في الحقيقة، إنّ العزلة تساعد على ذلك، اقضِ وقتاً بعيداً عن الضوضاء، وسيكون من الأسهل التوجه إلى ما يجعلك متحمساً بالفعل. أعطِ الأولوية لأحلام اليقظة لديك.

العمل المُلهم

ليكن كل يوم بمثابة يومك الأول في الحياة، لا تقلل من شأن قوة خطوات الطفل، فمن الممكن أن يأتيك الإلهام من قراءة كتابٍ للأطفال في المدينة التي تريد أن تعيش فيها، ومن الممكن أن تكون عبارةً عن الذهاب في موعدٍ والبقاء متفتح الذهن من أجل التواصل. يمكن أن تضيء شمعة وتراقب الشعلة بينما يهدأ العقل.

طريقة حفلة بيتزا

لقد صغت هذا المصطلح سابقاً في سان فرانسيسكو، وقد أحبّه الجميع. ضع البيتزا أمام معظم الناس، وستتحسن حالتهم المزاجية، افعل الشيء نفسه مع التخيل المتعمد، لا تأخذ هذا على محمل الجد، تذكر أن هذا كتاب تسلية، أنت لا تخضع للتقييم، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وإذا كنت لا تسلّي نفسك، ولو قليلاً، فليست هناك فائدةٌ من هذا الكتاب.

عندما تشعر بالتسلية من تلقاء نفسك، تصبح مصدر إلهام لنفسك، فلا بأس أن تكون مرحاً.

لا بأس أن تحب أنك مرح.

حسناً!

خذ نفساً عميقاً.

هل أنت مستعد لتجربة هذا بنفسك الآن؟

سنبدأ ببعض التحمية، ثم سندخل في الأمور المهمة، دعنا نذهب.

الأنشطة:

ابدأ أنت، في الحال

مرحباً، اسمي هو:_______________________________

أنا أرتدي اليوم: _______________________________

إنّ الأغنية التي تصف حالتي الذهنية بأفضل طريقة هي: _______________

لو كنت قلم تلوين في علبةٍ كبيرة تحوي 64 لوناً، فسأكون اللون: ____________

لو كنت حلوى، سأكون: ___________________________

إنّ أعظم أحلامي في هذه اللحظة هو: _______________________

آمل أن تكون هذه الرحلة الإبداعية: _______________________

إذا كان بإمكانِ مخيلتي التحدث فستكون مثل:_______________________

التوقيع

ضع توقيعك في الأسفل.

مرآتي، يا مرآتي

اذهب إلى المرآة وقبّل نفسك، أخبر نفسك أنك مستعد لتفعل خيالك، أخبر نفسك بثلاثة أشياءٍ لطيفة.

رحلة الخربشة

ضع الأغنية التي تختار الخروج بها في برنامجٍ حواري وارسم بحرية كل ما يتبادر إلى ذهنك عندما تفكر في اسمك.

اليوم

إذا كان هناك شخصٌ ما يعيش يومك هذا (اكتب اسمك هنا) ما الذي يمكن أن يفعل به؟

الفعل

إذا كان اسمك فعلاً، فما الذي سيعنيه؟

الوطن

سان فرانسيسكو، كاليفورنيا ⇦ هونولولو، هاواي، 2014

إنّ فكرة العيش في هاواي تومض في ذهني مثل نجمٍ ساطع.

كنت جالسةً في برج ويليام ويسترفيلد هاوس، كان هذا المكان بمثابة وضع الكونت تشوكولا على حفرةٍ من الكوكايين، تُعد فيلا ذا ستيك الإيطالية من بين أكثر الأماكن إثارة في سان فرانسيسكو، فالجدران لم تكن تتحدث وحسب بل كانت تصرخ، لقد أحبها ريان في غضون دقيقة، لقد مكث هنا عندما كان في المدينة.

"هل تريدين الركض حول قصرٍ مكوّنٍ من ثمانٍ وعشرين غرفة والذي كان سابقاً عبارة عن نادٍ ليلي روسي ومحلٌ للأفلام الغامضة تحت الأرض؟ ملاحظة: توجد هناك علامات مخلبٍ لأسدٍ أليفٍ من الماضي في الطابق العلوي في البرج".

اضطررت إلى إعادة قراءة الرسالة خمس مرات لكي أفهمها بشكلٍ كامل.

"أنا في حديقة ألامو سكوير أشرب الشراب من كأسٍ بلاستيكية حصلت عليها من حديقة الحيوان". لقد كتبت له رسالةً نصية، "أين هذا المكان؟ لا أريد أن أذهب بعيداً، أنت تعرفني، سأضيع في صندوق رمل".

أجاب: "استديري".

لا أعرف كيف لم ألاحظ قط قصر الرعب القوطي هذا من قبل، إنه يلوح في الأفق وراء رسومات السيدات الجميلات اللاتي بدون وكأنهن أطياف أشباحٍ من صور رعب متحركة، تابع ريان بإطلاق الألقاب على جميع ضيوف القصر السابقين لقد كُنت مفتونةً ولكني لم أتفاجأ، كان هذا متوقعاً من ريان.

لقد التقينا أنا وريان قبل عامٍ ونصف تقريباً، عندما كان يعيش في سان فرانسيسكو. أقول دائماً إنه وخلال الدقائق الخمس الأولى من مقابلة شخصٍ ما، تضبط النغمة على الطريقة التي ستعمل بها العلاقة بأكملها إلى الأبد، إنّ قصتنا حتى تلك المرحلة أخبرتني بكل ما أحتاج إلى معرفته.

التقينا يوم ثلاثاء، كنت سائرةً إلى المنزل عائدةً من مهمة تذوّق الوجبات الخفيفة اللذيذة في موقع مجلة نمط حياة الرجال، عندها رأيت صديقتي ليندسي صدفةً.

"سوف آكل الجبن مع لاعب سيرك". غمغمت كما لو كان الأمر عبارة عن لا شيء، لقد عشنا في سان فرانسيسكو، لم يكن شيئاً مهماً.

سألتها: "انتظري ماذا قلتِ؟".

"حسناً، في الواقع إنها بالقرب من منزلك، تعالي، سيأتي راي، و لم أكن لأقابل ممثل السيرك هذا لو لم يكن من أجله فقط". كانت ليندسي قد عادت لتوها بعد أن أجرت بحثاً يتعلق ببوتان، وقد اجتمعت مع ريان، في دولوريس بارك باكراً في ذلك اليوم، الذي وصفها غالباً باسم "أفضل صديقةٍ له من أوستن".

"كنا نتعانق، وصعد رجلٌ ذو أظافر ذهبية وقال شيئاً مثل، لديكما الكثير من الحب المتبادل، تعالا للحصول على الجبن".

أبدت ليندسي لا مبالاة: "الجبن مجاني، أياً كان، أليس كذلك؟".

لم يكن لديّ أي شيءٍ أفضل للقيام به، لقد تبعتها إلى العرض البهلواني.

كان المشهد كالتالي: ليندسي، وبعض الشباب الذين مثلوا دور السيد تومنوس، وأنا كنت أشرب الشراب وأقضم الجبن، كنت أشعر بالنعس للغاية، ثم دخل ريان وهو يمشي ببطء، إنّ الطريقة التي دخل بها في ذلك اليوم لا تزال محفورةً في ذاكرتي، كان جذاباً بطريقةٍ لا تنسى، وإن كانت غير تقليدية، لقد ذكرني ريان بشخصية فال كيلمر في فيلم ويلو الخيالي الرومانسي في الثمانينيات، كان حافي القدمين، وكان لديه شعرٌ طويلٌ أشعث، وكان يضع المجوهرات الفيروزية اللون بكثرة، كانت توجد وردةٌ برية زهرية اللون في الجيب الأمامي

من قميصه القطني غير المزرر، وكانت عيناه تشبهان كرتين زجاجيتين كرات زجاجية، إذا رأيت هذا الإنسان في أي موقع مواعدة، فلن أخمن أبداً بأننا سنكون على تواصلٍ كبير، ولكن شخصياً فاجأتني الكيمياء التي ظهرت بيننا، لقد مضينا قدماً وضحكنا، ولكن لقاءنا كان مليئاً بالأحاسيس، لقد انسجمنا في لحظة، وأصبح العالم فارغاً، لقد اختبرت ما يسميه اليابانيون باسم كوا نو يوكان؛ إنّ كوا نو يوكان ليس شيئاً جميلاً مثل الحب من النظرة الأولى، بل هو شعورٌ غير عادي. فعند مقابلة شخص فإن كلا الشخصين سيقعان في الحب في يومٍ من الأيام، إن كوا نو يوكان هو الشرارة الكهربائية الأولى، هو بمثابة جذب مغناطيسي.

في اليوم التالي، أرسل لي ريان رسالةً عبر الإنترنت، وكنت أعرف أنه سيفعل ذلك لقد كتب: "دعينا نعثر على نجمة بحرٍ أرجوانية". ولصق رابطاً لشاطئ نوركال القريب مع برك سباحة، كانت ليندسي ضمن قائمة المستقبلين للرسالة أيضاً.

فردّت: "لا أستطيع، لدي موعدٌ مع أخصائي روبوت في غوغل".

كتب ريان مرةً أخرى، ولكن هذه المرة لي فقط.

"شاي؟".

في اليوم التالي، وبعد العمل، التقيت به وبعد ساعةٍ من المحادثة، كنا في الخارج لرؤية السحر، كنت وريان كالرسوم المتحركة بالنسبة إلى بعضنا البعض، وكنا نحب المغامرات المرحة، بحثنا عن الجمال والسحر في كل مكان، وكنا نهتم بالأشخاص غريبي الأطوار،

دعونا فقط نقل إنّ شعار "كنْ على طبيعتك" الخاص بمنطقة الخليج قد تمت مزامنته بشكلٍ مثالي مع قصة حب بوليانا التي تلتقي ببيتر بان.

"في إحدى المرات في كارميل، التقيت بمزارع لافندر يدعى جون، كان ينتعل جوارب سوداء مع حذاء بيركينستوكس، وقد تقدّم إلى امرأةٍ تدعى يوكو". لقد نصحته بشراب تذوقته في حانةٍ هي عملياً بيت دعارة ياباني سيئ السمعة في أول موعدٍ رسميٍّ بيننا، شربه ريان وقال: "يا إلهي!! هل يمكنهم أن يتبنونا؟"

لقد قبلنا بعضنا في جميع أرجاء نوركال: على أريكةٍ متسخة تطفو عالياً بين الأشجار في منتجعٍ لبعض المنتجين، وعلى شواطئ بوليناس، في دور السينما السرية الفخمة، في حلقة خرافية من أشجار الخشب الأحمر.

"لا أستطيع أن أصدق أنه من بين كل الأشخاص اخترتِ راي"، وبختني ليندسي.

رفعت حاجبي وأنا أحدق إليها: "لقد ظننت أنه كان صديقك المقرّب أليس كذلك؟".

"أقصد أنه مشروع صديق، وليس شريكاً، يا أندريا".

فأخبرتها: "ربما، لكننا لا نشعر بالملل أبداً عندما نكون معاً".

"هذا لأنكما من المريخ".

لديها وجهة نظر، لم أكن وريان تأثير كبير كل منا على الآخر، ولكن في حالتي المرهقة والمجهدة، وجدت فيه أعظم هدية: وهي العودة إلى البراءة، لقد كان عبارة عن متعة نقية وشفافة بالكامل. لم يكن راي مجرّد راكب أمواجٍ آخر يقوم بإلقاء إشارات شاكا، بل كان فناناً، وساذجاً، ومضحكاً، وغامضاً، ولطيفاً. لقد علمني الأمانة والهدوء بينما كان يبالي أكثر من أي شخصٍ آخر، كان صريحاً بشأن مشاكله، لكنه كان يستطيع الضحك عليها، ليثبت أنه حتى عندما تكون الحياة سيئة، لا يزال من الضروري عدم أخذ الأمور على محمل الجد.

لقد قال لي: "إنّ الناس يحبون أن نقوم برفع راياتنا الغريبة الشاذة عالياً".

لقد صدقته. كل فردٍ من لاعبي الشطرنج المشردّين يعشقه حيث كان قد تطوّع ضمن فريق كاسترو.

كانت الرومنسية بيننا عميقة إلا أنها لم تدم طويلاً.

فبعد بضعة أشهر عاد راي إلى أوهايو، حيث نشأ، لقد سبق لي أن زرت هذه المدينة من قبل، لكننا بقينا على تواصلٍ بشكلٍ دائم عبر رسائل البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي والرسائل النصية، والرسائل المكتوبة بخط اليد والمطبوعة، بل وحتى استخدمنا الشمع لختم المغلفات كما فعلوا في فيلم روبن هود: أمير اللصوص.

لقد أرسلت له طروداً تحوي شاي ماتشا، وأكواباً تحمل صور متزجلين على الأمواج من السبعينيات، وواقياً من أشعة الشمس ذي رائحة جميلة. وهو بدوره أرسل لي الكثير من الهدايا. كنا نرى بعضنا البعض كلما أتى إلى سان فرانسيسكو، وكان ذلك يحصل دائماً عندما لا أتوقع زيارته، حيث لم يكن راي من النوع المخطط.

⊛

كنت في أعلى البرج عندما شاهدت الشمس تغرب في السماء مثل صفار البيض المتساقط، وكان راي يثرثر عن الحياة في هاواي. كنت واقعةً في حبه بجنون في هذه اللحظة لدرجة أنني ربما كنت سأخيّط بشرتي ببشرته لو أتيحت لي الفرصة.

لقد استمعت إلى سردياته الطويلة حول قوس قزح الذي ينتج عن ضوء القمر وليس أشعة الشمس، ومتجر الآلات الكاتبة على الجزيرة الذي كان يتردد عليه كل أسبوع. وأخبرني عن شاطئٍ خاص في هاواي حيث كان يحبّ شرب الشاي والنوم تحت نجوم درب التبانة، شعرت بحسدٍ شديد.

لقد كانت حياتي حالياً عبارة عن دفق من رسائل البريد الإلكتروني والمواعيد المستعجلة واللقاءات المستمرة مع المحررين في مدينة نيويورك، فقد كنت أنام وهاتفي الخلوي تحت وسادتي، وحتى أحلامي كانت مرتبطة بالعمل. كلما زاد عدد القصص التي سمعتها، بدت هاواي حلماً جميلاً أود الدخول إليه. لأشهرٍ عديدة تخيلت أن أعيش حياةً ذات وتيرة أبطأ، حياةً أستطيع فيها أن أقضي أيامي بما يسعدني، أستطيع أن أكتب في الطبيعة، وأن أغرق في أنهار الإبداع الخاصة بي، بعيداً عن ضوضاء المدينة، بدا حلم اليقظة هذا ممكناً.

لم تكن لديّ أدنى فكرة عن كيفية حدوث ذلك، حيث أن فكرة استقالتي من عملي بدت مخيفة للغاية، لم يغادر أي شخصٍ الشركة أبداً.

ومع ذلك، ظلت هاواي في ذهني.

بدأت أتخيل عن عمد.

كما هو الحال دائماً، كل شيءٍ جاء في مكانه بشكلٍ أسرع بكثير مما توقعت.

بعد أسبوع مشيت في شارع هايت بعد ممارسة اليوغا مع ليندسي، وأصابني ذلك الشعور بأن حياتي ستتغير قريباً، كانت رائحة نسمات الليل مشبعة برائحة الورد، فسّرت ذلك على أنها فأل حسن.

سألت ليندسي: "هل تشمين ذلك؟".

استنشقت ليندسي، ونظرت إلى السماء الزرقاء المخملية بهدوء ونظرت إليّ بغرابة: "ما هو الأمر العجيب بشأن الزهور؟".

أخبرتها: "سيحدث شيءٌ ما، قرأت سابقاً أن رائحة الزهور القوية والمفاجئة هي مبشرة للغاية".

"حسناً، يا لونا لوفجود (شخصية في فيلم هاري بوتر)"، قالت مازحةً وهي تحرك عينيها، فهي لم تكن من الأشخاص ذوي التفكير السحري.

في اليوم التالي، استدعي جميع الموظفين، حتى المحررين البعيدين، إلى اجتماعٍ عبر سكايب، أخبرنا رئيسنا أن إن بـي سي ستغلق مجلة دايلي كاندي. لم يعلم أحدٌ السبب، لم يكن عدد العاملين في دايلي كاندي قد وصل إلى هذا الحد قبلاً، كان جزءٌ مني يشعر بالسعادة – ربما كان بإمكاني الذهاب إلى هاواي الآن، والجزء الآخر كان حزيناً – كانت دايلي كاندي هويتي طوال العامين الماضيين. فبعد فترة طويلة من التنقل، شعرت بالاستقرار في هذه الحياة في سان فرانسيسكو والآن انتهى ذلك.

بعد ظهر ذلك اليوم، فقد هاتفي صوابه من الرنين.

"ما التالي بالنسبة إليك؟". كان الجميع يريدون أن يعرفوا.

لم أكن متأكدة، لقد منحتني الوظيفة أكثر من مجرد راتب، وكانت تموّل حياتي كلها: شقتي، والمواصلات، ومعظم وجباتي، وجميع وسائل الترفيه، لقد كنت مثل المغنية هولي جوليتلي –لمدة عامين تقريباً حتى أن خزانة مطبخي كانت تفيض بعلب مستحضرات التجميل العضوية.

منحتنا إن بـي سي شيكات نهاية الخدمة، وتم إصدار تعليمات إلينا

بإرسال أجهزة الكمبيوتر المحمولة الخاصة بنا عبر البريد في اليوم نفسه. لا مزيد من العمل، لقد انتهى الأمر، كما يعلم أي كاتب يمكن أن يكون دعم الذات بالكلمات مجهداً، بل مستحيلاً بدون تأمين وظيفةٍ بدوامٍ كامل.

"لماذا لا تقومين بكتابة كتاب؟". اقترحت صحفية، لقد تصرفت كما لو كان ذلك سهلاً مثل مسح أنفك بالمناديل، أنا لم أذكر أنني كنت أكتب كتباً وأحاول نشرها منذ أن كنت في السابعة من عمري.

لقد فكّرت في جمال هاواي الطبيعي وبفرصةٍ لرؤيتها بكل حقائقها اليومية، علاوةً على ذلك، لجأت إلى الروتين الانطوائي نفسه بغض النظر عن المكان الذي كنت فيه: المكتبة، والكتابة، والقهوة، والإعادة، لماذا لا أفعل ذلك في مكانٍ لا أحتاج فيه إلا لرداءٍ واحدٍ فقط؟

في اليوم التالي وصلني بريد الكتروني، وهو عبارة عن رسالة على غرار الكتاب السنوي الجميل من رئيسة التحرير، ذكرت فيه شعورها الشخصي نحو كلّ موظف، وذكرت إحدى المحررات وشددت على التزامها الدؤوب بالفاصلة المنقوطة، وأشارت إلى أخرى بميولها إلى الأحذية ذات الكعب العالي.

وماذا عنّي؟

"أندريا، أنا أعتقدُ حقاً أنكِ قد تكونين حورية بحر".

أرسلت رسالةً لراي.

"سأنتقل إلى هاواي!"

"!?" لقد ردّ عليّ على الفور

لم أكن متأكدة من كيفية شرح ذلك، إذا فكرت كثيراً فيما كنت على وشك القيام به، فربما لن تكون لديّ الشجاعة للقيام بذلك، في هذه اللحظة، تذكرت التخيل المتعمد، لقد وجدت راحةً أكبر في أوشن بيتش، وفي مشاهدة الأمواج مع الأشربة المخفوقة الناعمة ومع يومياتي، ذهبت إلى الماء لأحلم بمكانٍ لأعيش فيه.

لقد بدأت أكون صادقةً مع نفسي بشأن أي بيئةٍ ستكون أفضل بالنسبة إليّ، كنت أعلم أنني بحاجةٍ إلى الهدوء والجمال الطبيعي وشريكة غرفةٍ هادئة

ولطيفة وتحترم الخصوصية، لقد تصوّرت أن تكون عجوزاً حكيمة، وربما غريبة الأطوار، مع الحد الأدنى من الدراما.

كان عليّ أن أكون على بعد مسافةٍ قريبة مما أحتاج إليه، لأنني لن أكــون قادرةً على شراء سيارة. كتبت ما تخيلته على الصفحات الفارغــة ليوميــاتي، وطمرتها في الرمال، ووضعت ريشةً بيضاء فوق المكان الذي طمرتها فيه، بالنسبة إليّ، في هذه اللحظة، كان هذا الفعل يرمز إلى استسلامي لكيفية تصرّف الجميع حيال ذلك، لقد أطلقت أحلام اليقظة في الرمال.

كانت لدي ثقةٌ بنفسي، بعد كل شيء، لقد تخيلت عن قصد حيــاتي في سان فرانسيسكو قبل عامين فقط، كانت معجزةً بسيطة أنني حولــت رغــبتي حول وضع السكن الخاص بــي إلى حقيقة، لم أقضِ كثيراً من الوقت في المدينة منذ المدرسة الإعدادية، لم أكن أعرف شيئاً.

"سان فرانسيسكو هي أغلى مدينة في البلاد". هكذا أخبرني أحد أصــدقاء العائلة.

"أشكّ أنكِ ستتمكنين من العيش بمفردك". هكذا توقّع أحد الأشخاص.

ربما، لقد فكرت، لكن ربما لا، أنا حذرةٌ من معرفة كل شيء، عندما نعتقد أننا نعرف كل شيء، فإننا نحجب أنفسنا عن الأفكار والاحتمالات الجديــدة، لذلك أمسكت قطعةً من الورق، وكتبت متخيلة شقتي تماماً، سأعيش بمفردي، في أستوديو ساحر له نوافذ كبيرة والكثير من الضوء الطبيعي، تخيلــت خزانــةً ضخمة وأرضيات من الخشب الصلب وحوض استحمامٍ لطيفاً، ستكون الشقة في مبنى يحوي موقفاً للسيارات ومقاهي ومتاجر.

ثم اتخذت إجراءات مستوحاة.

ذهبت في نزهةٍ إلى مسقط رأسي في روكفورد، ميشيغان، حيــث كنــت أعيش، واتصلت هاتفياً بالشخص الوحيد الذي أعرفه والذي عــاش في ســان فرانسيسكو.

"سأنتقل إلى سان فرانسيسكو في غضون أسبوع!". أخبرت ديبورا، صديقة سابقة من سياتل تعيش الآن في تينديرنوب، "حسناً، ربما يجب أن أحصل علــى

الوظيفة أولاً، لكنني أعتقد أنني سأفعل ذلك، هل يمكنني العيش معكِ سأدفع نصف إيجارك وسآخذكِ إلى كلّ مكان تريدين الذهاب إليه".

لقد وافقت.

لقد كان البحث عن شقةٍ مرهقاً للغاية، يجب أن أذهب إلى أكثر من خمسين شقةٍ للمعاينة، حيث كان الجميع يريدون الحصول على شقة بأبعاد 7*7 في تلك المدينة.

كنت أرغب في رقص الفالس في أماكن بحجم تلك التي في برنامج الأطفال بولي بوكيت فقط لمشاهدة مجموعاتٍ كبيرة من النزلاء الذين يحملون أضابيرهم، لقد كان كل شيءٍ لديهم على أهبة الاستعداد: المراجع، شيكات الراتب، وعد المولود الأول.

لم يكن لديّ أي من ذلك، بالإضافة إلى أنّ رصيدي الائتماني كان منخفضاً للغاية، بدا الأمر ميؤوساً منه، فقد تخيلت أنني أقذف نفسي على مسارات القطارات السريعة.

بعد ظهر أحد الأيام المشمسة، مشيت إلى الأستوديو المحدد الذي أعدته على مسودةٍ في ميشيغان.

كان الأستوديو المشمس في شارعٍ هادئ ذي ثلاثة صفوفٍ من أشجار الماغنوليا، أسفل التل في متنزه ألامو سكوير، على بعد مسافةٍ قصيرة من مكاني المفضل، مشتل زهور. كان الأستوديو قريباً جداً مما تخيلته وكتبته، أُعجبت على الفور بشجرة النخيل الوحيدة التي كنت أراها عندما أنظر من نافذة المطبخ.

بالطبع لم ترغب شركة التأجير بتأجيره لي.

لذلك تخليت عنه وتابعت طريقي.

وكلما زادت المعاينات، قلت الاحتمالات.

بعد أسبوعين ظهرت شقة أحلامي البديلة في كريغزلست، لقد ابتسم الكون لي إلى حدٍّ ما، وانتقلت خلال أسبوع، الآن كنت بحاجةٍ إلى إعادة إنشاء هذا السحر في المنطقة الاستوائية، مرةً أخرى، أخبرني الجميع أنّ ذلك لن يحدث:

"يجب أن تمتلكي سيارة"، هذا ما قاله لي صديقٌ من هاواي: "لا أحد يمشـي في هاواي".

سألتني ليندسي: "لماذا تريدين مغادرة هذه المدينة؟ فقط دعي أحد أصدقائنا الرجال يهتم بكِ واشربـي الحساء على الأريكة إلى أن تجدي وظيفةً أخرى مثل تلك التي كانت لديكِ".

اقترح شخصٌ آخر أن أتقدم بطلب للحصول على الإقامة، ولكن معظـم الطلبات الرسمية تتطلب أشهراً لإعدادها، و لم يتبقَّ لي سوى عدة أسابيع في عقد الإيجار، بالإضافة إلى أن مسيرتي المهنية لم تتوافق بالضبط مع المسـار الصـحيح للفنون الجميلة ومنشورات المجلات الأدبية، بالتالي لقد شككت في أن قـدرتي لوصف موسيقى تبشيرية مسحورة ذات قافية ستكون سبباً كافياً لقبولي.

ربما أستطيع أن أتخيل نوع إقامتي في المكان الذي أردت أن أكـون فيـه بالضبط.

لقد أضفت هذا إلى ما كتبته متخيلة، واستخدمت الحدس والخيال لإعطاء شكل وصفي أكبر لما أكتبه، بعد ظهر أحد الأيام، مشيت لمسافة طويلة مع اثنين من الأصدقاء و كلبٌ ذئبـي تشبه عيناه عيني المغني الأمريكي ديفيد بوي، لقـد كان أحد أيام الأحد في كاليفورنيا حيث أشعة الشمس ضبابية للغاية وحيـث تشعر بالحرية الكافية لإلقاء جسدك تحت الشلالات، لقد كتبنا نوايانا باستخدام قلم تحديدٍ أرجواني ودفناها عند أكبر شجرةٍ رأيتها على الإطلاق.

بعد عدة أشهر، تم البوح بكلّ الكلمات.

لقد انتقلت إحدى الصديقات إلى كولورادو، وهذا مـا كانـت عليـه أحلامها، ووقعتْ في حبّ شريكها بالغرفة بجنون، سافرا عبر البلاد في سـيارةٍ صغيرة، و كان لديه كلبٌ ذئبيٌ أيضاً.

أما صديقي الآخر فقد أطلق أعماله الخاصة في مجال التصميم، لقـد أقلـع كالنار في الهشيم، و لم أتحدث معه مطلقاً بعد ذلك لأنه دائماً ما كان متـنقلاً، لدى شركته الآن خططاً لافتتاح متجرٍ غير ربحي، وجمـع وتخـزين الأقمشـة الأساسية وزيادة عمليات الإنتاج.

ثم أنا.

عندما عدت إلى شقتي، شعرت بالإلهام لاتخاذ إجراءٍ على الفـــور، لقـــد نشرت إعلاناً عبر الإنترنت: كاتبة هادئة تبحث عن مكانٍ هادئ.

في غضون أيامٍ قليلة تلقيت ردوداً على إعلاني، كان بعضها مخيفاً للغايــة، لكن أحدها لفت انتباهي بشكلٍ خاص، كان من امرأةٍ تدعى *أم*. هي الشخص الوحيد في هذا الكتاب الذي أشير إليه بأول حرفٍ من اسمه فقط، لأنها تتميــز بالخصوصية العالية، وبما أننا لم نعد على اتصال، فليست لديّ طريقةٍ للوصــول إليها لسؤالها عما إذا كان من المناسب استخدام اسمها في هذا الكتاب.

عاشت *أم* في محميةٍ خاصة بالطيور، على بعد عشرين دقيقة ســيراً علـــى الأقدام من أحد أجمل شواطئ أواهو، بدأت وإياها بتبادل الرسائل الإلكترونيـــة، علمت أن لديها ابنتان تعيشان خارج الجزيرة، وقد قامت بتأجير غرفتي النـــوم الفارغتين لديها لفنانين ومعالج، وقالت إنها قد أرفقت صوراً عن المكان. كتبت لها: "سأبقى مع صديقي عندما أصل إلى الجزيرة للمرة الأولى، لكنني ســأكون على تواصلٍ معكِ".

أجابت *أم*: "أبقيني على إطلاعٍ بالمستجدات".

مرت أسابيعي الأخيرة في سان فرانسيسكو بسرعة، لقد حزمت مجـــلاتي السابقة عن نمط الحياة، وفساتين الحفلات، والكتب المستعملة ووضعتها كلها في زاوية الشارع في هايت، ثم حجزت لرحلةٍ باتجاه واحد إلى هاواي.

.بمجرد وصولي إلى راي، تذكرت سبب نشر هذا الإعلان، لم تكن البنغلو الخاصة به تتسع لشخصين، لقد كانت عبارة عن غرفةٍ مليئة بألواح التزلج: ألواح تستند على الجدران المكسوة بالخشب، وأشرطة مكومة على الأرض، وكتـــبٌ فنية عتيقة تعود إلى السبعينيات، وزوجٌ واحد من عيدان تناول الطعام.

سألته مازحة: "أنا لا أعرف إذا كان هناك مساحة في حمامك لكـــل مـــن الأمصال والمرطبات الخاصة بـــي؟".

أجابني: "سوف يتعين على مستحضرات تجميلك تشـــارك الحمـــام مـــع لايتنينغ".

"من؟".

"إنها السحلية البيضاء التي تتسكع في الحمام، لا تقلقي، إنها ودودة".

كانت الأشهر الأولى لنا مع بعضنا شاعريّة، فقد غصنا مع السلاحف البحرية، واستيقظنا لرؤية أقواس قزح، وحضرنا عروضاً متنوعة من الكافا في مخازن الحي الصيني، لكن أساس علاقتنا كان دائماً يرتكز على الحرية، لم يمض وقتٌ طويل قبل أن تشتعل أرواحنا المستقلة مرةً أخرى.

أخبرني راي: "أعتقد أنني سأرى ما إذا كان بإمكاني نقل برنامج التزلّج هذا إلى سريلانكا".

لقد حان الوقت لكي أجد مكاني الخاص، لم يضع كل شيء، ومع ذلك، كان لا يزال لديّ جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بي، ومجموعة من ثياب البحر القديمة غير المتناسقة، وفكرة رواية شاب بالغ تحوم في رأسي، وإن كنت محظوظة، فلا يزال هناك السيدة *أم* "مرحباً، أما تزال الغرفة متاحة؟ إذا كان الأمر كذلك، هل يمكنني الانتقال غداً؟ أو حتى اليوم؟ أنا لا أعرف ما طبيعة جدول المواعيد الخاص بكِ".

أجابتني على الفور.

كان لدى *أم* غرفة نوم واحدة متاحة، كان الفنانان النباتيان اللذان اللذين يعيشان في الطابق السفلي سيغادران في نهاية الشهر، وبعد أن انتقلا، كنت سآخذ الغرفة من أجلي، عملت السيدة *أم* في مستشفى قريب لمدة تسعين ساعة في الأسبوع، وقالت إنها نادراً ما تتواجد المنزل، عدت مسرعةً إلى بنغلو راي: "لقد وجدت منزلاً".

بدا راي مندهشاً: "ستنتقلين بهذه السرعة؟".

"يمكنك أن توصلني إلى هناك غداً". قلت وأنا سعيدةٌ بمهاراتي التخيلية المتعمدة.

في اليوم التالي، حمّل ريان حقيبة أمتعةٍ سوداء في سيارة الفولكسفاغن ذات اللون الأزرق الفاتح كنت أستخدمها للتنقل بين الشاطئين وضواحي لا حصر لها وجزيرتين اثنتين، قفزت إلى مقعد الراكب، واستغرقت الرحلة من

أواهو في اتجاه ويندوارد ثلاثين دقيقة، مررنا بالقرب من جبال الزمرد المهيبة والنباتات الاستوائية المورقة، والبحر الفيروزي الذي يلمع عن بعد، واستمعت وراي إلى ويلي نيلسون وضحكنا مثل الأطفال المتيمين على طول الطريق. إنّ الأمر دائماً يسري على هذا النحو، أليس كذلك؟ تماماً كما لو كنت قد قصصت شعرك في اليوم الذي بدا فيه بأفضل حالاته، ستعود إلى الحب حالما يصبح أقل جديّة.

كانت أم تنتظرنا في الخارج.

"أوندريا أم أندريا؟"

قلت لها: "أندريا أو أندس، إنّ معظم أصدقائي المقربين ينادونني أندس".

كانت أم بالضبط كما تصورتها، لقد كان شعرها الفضي الطويل المربوط في جديلة جانبية وكانت تنتعل أداة مخصصة لتقويم العظام، انبثقت الحكمة من هالتها، ويمكنك أن ترى ذلك في عينيها أيضاً، لقد ذكّرتني بنموذجٍ أصيلٍ من الروايات الخيالية، الشخص الذي عرف الأشياء، أشارت أم إلى الباب المفتوح "لا تخجلي الآن".

بمجرد دخولي إلى المنزل، رغبت أن يكون منزلها بيتي الجديد، كان منزلها مشرقاً ودافئاً ومفتوحاً، كان حلماً بسيطاً، غمره الضوء من جميع الاتجاهات.

أوضحتْ: "لا أسمح لأي شخصٍ بالدخول إلا إذا كانت لديه طاقة جيدة، إنني شديدة الحذر من الجميع حتى السباكين".

أستطيع القول إن التواجد في منزلها جعلني أشعر وكأنه بطريقةٍ ما يبعث البهجة في قطعة كوارتز عملاقة، وقفت في البهو الأمامي مبتسمةً.

قالت أم: "اصعدي إلى المطبخ، يمكنك العمل على كتاباتك هنا".

لقد أشارت إلى كرسيٍّ خشبي يشبه العرش وقد علمت لاحقاً أنها اشترته من مكتبةٍ في الساحل الشرقي، حدّقتُ إلى الجبل الأخضر، واسترجعت ذهنياً ما تدربت عليه فيما يخص حياتي المستقبلية: الاستيقاظ مع شروق الشمس ونداء الطيور، والمشي صباحاً إلى المقهى، وأخذ استراحةٍ على الشاطئ مع

الكتب الخاصة بـــي، ووجبات عشاءٍ مع غروب الشمس في جمعيـــة الطعـــام الصحي.

لقد طوى راي ذراعيه على صدره، ووقف عند الزاوية.

لاحقاً، اعترف أنه شعر بالسوء لأنه كان ثملاً، وكـــان يعتقـــد أن أم قد تكرهه بسبب ذلك، لم أدرِك ما الذي كان يتحدّث عنه، بدت وكأنهـــا أحبّته.

"ومن هو هذا الشاب الجميل؟ هل تريد الانتقال إلى هنا أيضاً؟".

أجبت بالنيابة عنه: "لديه مكانه الخاص، في كايموكي".

قالت أم: "حسناً، إذا كان يريد الانتقال، فهو مرحبٌ به، هنا الحمام، إنـــه قذرٌ قليلاً، وذلك بسبب جيمس، تعرفين كيف هم الرجال".

سألتها: "جيمس؟".

"إنه أحد الفنانين اللذين يعيشان في الطابق السفلي، لكن كما ذكرت عبر البريد الإلكتروني، لقد انتقلا من هنا".

خرجنا إلى الشرفة في غرفة نومها، ونظرنا إلى الـــبحيرة، وتحـــدثنا عـــن الفراشات الملكية، وعن بنتيها، وأهدافي في الكتابة خلال العـــيش في الجزيـــرة، كانت فترة بعد الظهر جميلة.

قالت أم مبتسمةً: "حسنا يا أندريا، لقد قررت، أود أن أعيش معـــكِ، إذا كنتِ ترغبين في العيش معي".

"شهر بشهر، أليس كذلك؟". لقد أكدت على ذلك.

كنت متوترةً للتوقيع على عقد إيجارٍ جديد بالنظر إلى وضعي المـــالي، "ولا وديعة تأمين؟".

هزّت أم رأسها: "لن يكون هذا ضرورياً، فأنا أعتمد على حدسي، لدرجة أنني لا أعرف اسم جيمس الأخير".

قلت لها: "عظيم، هل يمكنني الانتقال في الغد؟".

قالت أم: "بالطبع، مرحبا بكِ في المنزل".

الوطن عبارة عن شعور

"من أين أنت؟". سألت موظفةٌ في متجر كتبٍ مستعملة في جبل شاستا صديقي آنذاك، الذي يشبه إنديانا جونز الذي أمضى 75 في المئة من حياته في السفر إلى عجائب العالم القديمة.

أجابها وهو يرفع حاجبيه إلى أعلى وأسفل: "في الواقع، إنّ هذا الجسد من لندن".

صمتت المرأة كالأموات.

قلت مازحةً: "لا أستطيع أن آخذك إلى أي مكان، إنك تبدو غريباً حتى بالنسبة إلى غريبي الأطوار".

ولكن إذا نظرنا إلى الوراء، ربما كان معه حق.

إن مفهوم الوطن الآن مفتوحٌ للتفسيرات العديدة أكثر من أي وقتٍ مضى، وفقاً لبياناتٍ من مكتب الإحصاء الأميركي، فإن متوسط تغيير الأميركيين لمكان إقامتهم يبلغ أكثر من 11 مرة على مدار العمر، فقد ننتقل من أجل العمل، لأنه ليس لدينا خيارٌ آخر، ومن أجل علاقة، أو لمجرد استكشاف ما ستكون عليه الحياة في منطقةٍ جديدة.

إنّ الانتقال الذي كان يمثّل في الماضي بالنسبة إلى معظمنا ألماً كبيراً، أصبح معياراً، لتسهيل الحياة، فنحن نسكن في الشاحنات، ونقتصد إلى أقصى الحدود، ونستأجر الغرف بدلاً من شرائها، وبدلاً من اعتبار هذا الأمر سيئاً، يمكننا تغيير المنظور والنظر إليه كفرصة، نسميها التأثير المعتدل، من خلال هذه التجربة البيئية، بدأنا نكتسب وعياً أكبر بكيفية تصرفنا في بيئاتٍ مختلفة، فالتسارع المحموم لمدينةٍ كبيرة قد يدفعنا إلى الأمام في تطلعاتنا، في حين أن الوتيرة البطيئة للجزيرة توفر لنا مساحةً لاحتضان أفكارنا، نحن ننظر إلى بيئتنا على أنها مؤثرٌ على الطبيعة التي سنصبح عليها، وعلى المساهمات التي نأمل أن نقدمها، يبدأ المكان بأخذ معنى جديد وتقديم إمكانياتٍ جديدة.

وجدتْ إحدى الدراسات التي أجراها شيجيهيرو أوشي وزملاؤه في جامعة فرجينيا أن الأنواع الانطوائية تميل إلى أن تكون أسعد في الجبال مقارنة مع الشواطئ، من كان يعرف أنه يجب أخذ التضاريس بالحسبان عندما يتعلق الأمر بالمزاج؟ أجرى أوشي خمس دراساتٍ لاختبار العلاقة بين الجغرافيا والشخصية، ووجد بحثه أن المنفتحين يفضلون بشكلٍ عام الشاطئ حيث تكثر الحفلات، في حين أن أولئك الذين ضلّوا طريق الهداية يختارون الجبال أو الغابات، إنّ ذلك منطقي حيث تضفي البيئة الهادئة للغابة ما يمنحك تفكيراً عميقاً وتساعد الانطوائيين على الشعور بالسلام.

معظمنا لا يهتم كثيراً بالكيفية التي تؤثر بها بيئتنا على عملنا وعلاقاتنا ومخرجاتنا الإبداعية، ولكن اليوم ومع وجود العديد من الوظائف التي توفر إمكانات الاتصال عن بُعد، أصبح من الأسهل بكثير الاستمتاع بفضولنا.

تغيير المشهد

دعنا نقل إنك مستعد للانتقال.

تهانينا!

إذا كنت ملتزماً بمكانك الحالي، فما زالت هناك طرق للتخيل المتعمد دون تغيير الموقع الفعلي، فقط تابع إلى الأمام، إنّ العيش في مكانٍ ما لفترةٍ طويلة مقابل مجرد حجز عطلة كسائح يفتح لنا كثيراً من وجهات النظر، ولن نحصل على الخبرة بدون ذلك.

عندما تكون في مكانٍ ما لمدة ثلاثة أشهر على الأقل، فإن هذا البريق الممتع للسفر العادي يتلاشى بعيداً، ستصبح شاهداً على التفاصيل الدقيقة للحياة اليومية، وستصبح أكثر وعياً بكيفية العوامل المختلفة التي تساهم في جودة حياتك، ما مدى حساسيتك تجاه الأصوات؟ والطقس؟ هل تبحث عن سرعة المدينة الكبيرة لتنقلك بعيداً، أو هل تجد نفسك أكثر إنتاجية وإبداعاً في موقعٍ

ريفي"؟ لن يحتوي أي مكانٍ على كل شيء، ولكن عندما يمكننا تحديد ثلاث أو أربع قيمٍ أساسية على الأقل، ستصبح الإجابة الصحيحة عن مكان العيش وكيفية العثور على المكان أكثر وضوحاً بالنسبة إلينا.

قبل أي شيء، نظّف أفعالك

من المهم أن تبدأ بأعمال نظيفة قبل أن تتخيل عمداً المكان المثالي لتعيش فيه، حيث أن ذلك يساعد كثيراً في عملية التخيل، معظمنا نعلم أن العيش في بيئة مشوشة يجعلنا نقلق ونتوتر، لكننا لا ندرك دائماً كيف أن وجود الكثير من الأشياء يمكن أن يغير كامل سرد حياتنا.

في دراسةٍ أجراها مركز UCLA حول حياة العائلات اليومية، فحص الباحثون الأسر المعاصرة التي شعرت بأنها غارقة في القمامة الخاصة بها، وفي هذه الأسر، كانت المرائب مكتظة جداً بحيث لا يمكن استخدامها كأمكنةٍ لركن السيارات، والألعاب المهملة تتناثر فوق أرضيات غرف الجلوس، وتمت تغطية البرادات بقطع المغناطيس.

استمع فريقٌ من علماء الأنثروبولوجيا وعلماء الآثار إلى الأمهات في هذه المنازل وعن واقعهن. "لقد كانت حياتي فوضويةً للغاية". اشتكت إحدى النساء، "لدينا فناءٌ خلفي، لكن ليس لديّ وقتٌ للذهاب إلى هناك".

قالت امرأة أخرى: "هذا ليس ممتعاً"، بطريقة ما تتكاثر دمية باربي، حيث تصبح الدمية الواحدة 100 دمية".

عندما أصبحت هذه القصص معتقدات، استولت هذه البيئات على مستوى خيالي علمي تقريباً ذي قوةٍ كبيرة، فقد فقدت الأمهات السيطرة على عاطفة العيش بشكلٍ جيّد، من الناحية النفسية، كانت الألعاب قد استولت عليهن.

اكتشف العلماء أنه عندما يتعلق الأمر بمشاعر القلق لدى النساء، يكون الأمر في الحقيقة بسيطاً تماماً مثل مقولة البعيد عن العين بعيدٌ عن العقل، وجدت الدراسة أن مستويات الإجهاد لدى النساء ارتفعت بمجرد دخولها إلى هذه

البيئات وانخفضت فور مغادرتها. على الرغم من أنني لا أعتبر أن الحفاظ على منزلٍ نظيف يحتوي على أطفال هو أمرٌ صعبٌ للغاية، إلا أنني أقول إنه خيارٌ شخصي للحفاظ على مكانك بطريقة لا تهمك فقط جمالياً ولكن أيضاً من الناحية النفسية، عندما نكون محاطين بالقمامة نشعر غالباً بأننا قمامة، قد يتطلب الأمر ساعةً إضافية في نهاية اليوم لاختيار مكاننا وتنظيمه كما يحلو لنا، ولكن في النهاية فإن هذا التعديل الصغير يستحق الجهد المبذول.

أطفال أم لا؟ لدينا جميعاً بعض العناصر التي لا نحبها في منازلنا، ولكن بغض النظر عن المكان الذي نعيش فيه أو ما إذا كان باستطاعتنا تغييره أم لا، يجب أن لا يكون المنزل مكاناً نكرهه. عندما نقرر معالجة بيئاتنا لتعزيز قصةٍ تدعم الواقع الذي نرغب فعلاً في العيش فيه، يمكن أن تكون النتائج قوية للغاية.

ظهور العمارة العصبية

قال ونستون تشرشل مقولةً مشهورة: "نحن نختار شكل مبانينا، ثم تقوم مبانينا بتشكيلنا".

إنّ العلم وعلم النفس يتدافعان الآن لدعم هذه العبارة. دمج العلوم، والنفس، والفن، والتصميم هو عالمٌ حديث يعرف باسم العمارة العصبية. تتجاوز الهندسة المعمارية العصبية إنشاء المباني القائمة على النظرات فقط، وهي تستند إلى الاعتقاد بأننا جميعاً نحب أن نحصل على بعض السيطرة في بيئاتنا.

تأخذ الهندسة المعمارية في الحسبان العمليات التي تجري في الدماغ والتي تتعلق بالبيئة المحيطة بنا، وبما أننا جنس سطحيّ، الحقائق التي تنطبق على الطعام، ومؤثرات المظهر تبدو منطقية هنا. فنحن نتأثر بشكلٍ إيجابي أكثر عندما نذهب إلى مبنى جميل، فإذا كان المكان بسيطاً ومملاً، سنشعر أننا نرغب بالابتعاد ونشعر بالقلق حيال وجودنا هناك، في بعض الأحيان الطريقة التي يبدو عليها المبنى تعدّل طريقة تفاعلنا مع الآخرين، مثالٌ على ذلك: شركة سنوهيتا المعمارية

المتطورة، والتي لها مقران في أوسلو ونيويورك، تعرض تجارب تصاميم رائعة في جميع أنحاء العالم. إن ما فعلته في ساحة التايمز والذي أثار استغراب العالم كان طموحاً ومؤثراً بشكل خاص، تضمن هذا المشروع الخاص وضع مقاعد رمادية أنيقة حول الحيّ، لم يكن القصد فقط هو جعل المكان يبدو رائعاً، بل خلق فوائد جسدية ونفسية واقتصادية للمجتمع، فالأرقام لا تخدع أحداً، حيث أدى هذا التصميم الصغير لظهور هذا السحر الكبير: فقد انخفضت إصابات المشاة بنسبة 40 في المئة، وانخفضت حوادث المركبات بنسبة 15 في المئة، وانخفض إجمالي الجريمة في المنطقة بنسبة 20 في المئة. يمكن أن يكون العيش في مدينةٍ كبيرة بين الغرباء أمراً مرعباً، ومن الأسهل بالنسبة إلينا أن نكون أكثر لطفاً وعاطفةً عندما نستمتع بما نراه أكثر قليلاً.

كيف ينطبق ما حصل في ساحة التايمز على غرفة نومي المستأجرة؟

الهندسة المعمارية العصبية صورة كبيرة تجعلنا نأخذ بعين الاعتبار محيطنا عندما يتعلق الأمر بمزاجنا، كيف نشعر حيال وجودنا في الغرف أو المنازل أو المجتمعات التي نعيش فيها؟ تذكّرنا الهندسة المعمارية العصبية أيضاً بشيءٍ نحب جميعاً أن نسمعه: نحن مخلوقات البيئات المحيطة بنا، إن أماكننا تفعل أكثر بكثير مما نعتقده في تحديد هويتنا وفي التعبير عن حقيقة جوهرنا.

في كثيرٍ من الأحيان، عندما نأخذ الإلهام في عين الاعتبار من أجل منازلنا، فإننا نتشاور مع مصادر خارجية، قد نقرأ عن التوجهات، أو ننظر إلى منزل أحد المشاهير للحصول على أفكار، أو نستخدم مصمماً داخلياً لترميم أماكننا، نادراً ما نتعامل مع التصميم من خلال استشارة البوصلة الداخلية لدينا أو ندرك أنّ المنزل يمكن أن يكون تجربة متعددة الحواس فريدة من نوعها لكلٍ منا. إنّ المنزل ليس مجرد موقعٍ على الخريطة، حيث يمتد مفهوم المنزل أيضاً إلى العناصر التي نحتفظ بها هناك والقصص التي نرويها عن تلك الأشياء.

عليك بالتخيّل المتعمّد عندما لا يمكنك الانتقال من مكانك

ماذا لو كنت ملتزماً بالبقاء في موقعك الحالي ولا يمكنك النهوض والمغادرة لأسباب مالية أو غير ذلك؟ كثيرون منا غير قادرين على العيش بأسلوب حياة الرُّحل أَو القيام بحجز تذكرة ذهاب فقط لمجرد أننا شعرنا بالملل ذات يوم، والخبر السار هو أنه لا يزال بإمكانك تجربةً التخيل المتعمد فيما يتعلّق بالمكان الذي تعيش فيه الآن.

يمكنك أن تبدأ من خلال التغيير والتبديل في أي غرفة في الوقت الحالي.

توقف لمدة ثانية وانظر حولك، ما لون الجدران؟ ماذا يخبرك حدسك عن الغرفة؟ شاهد المعالم والأصوات والأذواق واللمسات في مكانك الحالي، هل تعكس حقيقة وضعك في هذه اللحظة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، يمكنك استخدام خيالك وحدسك لإعطاء المكان معنى من اختيارك.

لقد طبّقت هذا على غرفة نومي أثناء العمل على هذا الكتاب؛ طليت الجدران بلونٍ أرجواني، ولونٍ مرتبطٍ بالسحر والغموض والخيال، واستخدمت عناصر مثل كتب الأطفال المحبوبة، والصبار الوردي، وعلبة ألوان كرايولا نوع 64 بيغ بوكس للمساعدة بإضفاء طابعٍ طفولي. في مكان الكتابة، وضعت زجاجة من خلاصات الزهور (للتركيز والشعور بالتقدير والثقة) وعقيقاً برتقالياً، وهو حجر التحمل والشجاعة، ووضعت كتاباً على سطح مائدة القهوة حول مصادر الوحي التسعة، عندما غرقت في حالةٍ من الشك الذاتي، ذكّرتني هذه الأشياء الصغيرة بنيّتي الحالية: إكمال هذا الكتاب.

لا يعدّ تنسيق التصميم الداخلي للتلاعب بالعاطفة فكرة جديدة، فكثيرون منا على دراية بالصينية فنغ شوي أو نظيرهما الهندية، فسيستو شاستراء، اللتين تترجمان إلى "علم الهندسة المعمارية" وتعملان في مجال استخدام المكان لتعزيز الوفرة. ثم هناك وابي سابي التي تحتفل بفلسفة الزن القديمة وبالجمال في النقص؛ تتحدى وابي سابي الخيال للنظر في المقتنيات المكسورة أو غير المرغوب فيها - مزهرية محطمة، شمعة عادية تطلبها عبر الإنترنت: مع شعور بالرهبة والإعجاب الطفولي.

في السنوات الأخيرة وجد المفهوم الدنماركي عن الراحة شعبية لدى العامة، في مفهوم الراحة يتم تنظيم البيئات لاستحضار مشاعر الراحة والرضا، إن الأمر السحري بخصوص هذا المفهوم هو أنه يجمع بين القصة والمكان مع التركيز على أهمية نية الإنسان – الراحة.

من الناحية الموضوعية، لا تبدو الحياة في الدنمارك جذابة للغاية، فهي مظلمة وباردة، وبسبب الطقس، يميل معظم الناس إلى قضاء كثير من الوقت في منازلهم، لكن انظر إلى هذه الحالة من خلال عدسة شعرية، وفجأة ستبدو الحياة وكأنها حكاية لهانز كريستيان أندرسون. بدلاً من التركيز على قصة العزلة، نسج الدنماركيون قصة حميمية، هم يجسدون قصتهم المتخيلة عمداً من خلال الاهتمام بالتفاصيل – الاحتضان تحت البطانيات، والجلوس بمواجهة النيران المستعرة، والتجمع حول موقد – لإشراك كل الحواس بشكلٍ ممتع، فجأةً تصبح الجوانب الأكثر دنيوية للحياة اليومية سحرية.

لكل كائن قصة يجب سردها. يعجبني التفكير بهذه الفكرة من خلال قصة صيادة الأرانب المخملية. في قصة الأطفال الشهيرة هذه، تصبح دمية الأرنب الخاصة بأحد الأولاد حقيقية بسبب الحب والطاقة التي يقدمها هذا الطفل لها، القوة بحدّ ذاتها لا تأتي من الأرنب، وهي لعبة شائعة يمكن شراؤها من أي متجر هدايا في أي مدينة، ولكن في ما يمثله هذا الأرنب. إنّ الأطفال رائعون في تصوير الأشياء اليومية ذات المعنى الإبداعي، حيث لا توجد أي قيودٍ مفروضة على تخيلاتهم المدهشة حيال ما يمكن أن يمثله أي عنصر؛ فالجزرة تصبح هاتفاً يمكن من خلاله الاتصال ببلوتو، وتصبح العصا عبارة عن أداة مصممة لاستدعاء جنيات الحدائق، وتصبح البطانية عباءة للتخفي.

بصفتنا بالغين لا يتعين علينا التخلي تماماً عن هديتنا الطبيعية لرواية القصص الخيالية والواقعية، قد لا نكون مهتمين بعد الآن بالاتصال بكوكب بعيد، ولكن ربما نودّ أن نتخيل عرضاً تقديمياً في العمل يسير على ما يرام أو اختيار تذكارات في غرفة نومنا تلهمنا لإعطاء الأولوية للرعاية الذاتية.

إنّ اصطياد الأرانب المخملية هو مفهومٌ فريدٌ من نوعه يختلف عن الشكل

المجسم، أو فكرة نقل سمات الإنسان وخصائصه إلى الحيوانات والأشياء غير الحية، الهدف هنا ليس تكوين ارتباطٍ اجتماعي مع هذه الأشياء غير الحية، بل منحها قصصاً خاصة بها، فبمجرد إعطائها المعنى ستعزز مقتنياتك من أفكارك كلما نظرت إليها. إنّ البرسيم المكون من أربع أوراق يجلب الحظّ فقط لأننا أخبرنا أنفسنا بذلك، عندما نمتلك إحداها قد نشعر بمشاعر مؤقتة من الأمل أو الإلهام، لكن فقط لأننا نعتقد أن البرسيم يجلب هذه المشاعر، إذا كنا نتمسك بأشياء تحمل دلالة سلبية أو غير سارة بالنسبة إلينا، فإن العكس يمكن أن يحدث في الواقع، نحن ننظر إلى هذه الأشياء كل يوم، والعقل ينتقل إلى واقعٍ تكون فيه القصص غير السارة حقيقية. على سبيل المثال، ربما تحتفظين بكل رسائل الحب الخاصة بكِ من صديقكِ السابق السيئ، ربما تذكركِ مزهريةٌ معينة بأحد أفراد الأسرة الذين لا تحبينهم، إنّ التمسك بهذه القطع وتصميمها بطريقةٍ نراها كل يوم يجعل الانتقال العاطفي وراء القصص التي يروونها بمثابة تحدٍّ.

بينما كنت في مهمةٍ لمقال حول كيفية تغيير غرفة نوم الشخص من أجل ممارسة الجنس بشكل أفضل، تحدثت مع ندي هوبا، وهي معالجة / مصممة داخلية تعمل مع العملاء لتنظيف أماكنهم من العناصر التي قد تمنعهم بشكلٍ أساسي من تحقيق أهدافهم في الحياة.

أخبرتني هوبا عن عميلٍ سابق أراد مقابلة حبيب جديد، وعندما دخلت مكان إقامته أدركت المشكلة، فقد كان نائماً مع صورة امرأةٍ تبدو كمصاصة دماء أمام سريره، في حياته الحقيقية كانت علاقاته في حالةٍ من الفوضى، فبينما كان ينظر إلى هذه الصورة كل يوم، أعطت القصة التي روتها له هذه الصورة قوةً غريبة، وبدأ ينظر إلى النساء على أنهن سامّات، لذلك جذب منهن السيئات عاطفياً إلى حياته. لقد أخذ العنصر معنى جديداً قام هو بإنشائه، وفي هذه الحالة قام بتخريب حياته العاطفية دون وعي، بعد أن غيّر مكان اللوحة، تغيرت حياة العميل الرومانسية، ووجد نفسه في علاقة جديدة جميلة.

لدى بيوتنا قوّة فريدة لتشكيل من نحن وكيف نفكر، فهي مؤثرة ومهمة لشخصياتنا ونجاحاتنا.

سواء أكنت تنتقل إلى مكانٍ جديد أو تقوم بتعديل منزلك الحالي، فإن إمكانيات جعل أي مكانٍ عبارة عن مكان أحلامك لا حدود لها بواسطة الخيال والحدس.

التخيل المتعمد والمنزل

1. من القلم إلى الورقة: ربما شاهدت صوراً على إنستغرام لغرفة أحلامك، ربما جعلك مشهدٌ في فيلمٍ ما ترغب بالانتقال، وربما تشعر بالغيرة من شقة صديقك المقرب. استخدم ما تقدم كمصدر إلهامٍ لك، اكتبه على ورق. كيف هي رائحة منزل أحلامك؟ ما هو نوع الأقمشة التي تتحسسها؟ ما هي الأجواء التي يستحضرها هذا المكان الجديد؟ ربما تكون قصتك هي فقط أنك تريد العيش متنقّلاً من مكانٍ إلى آخر، أو قد تكون على استعدادٍ لتخيل شقةٍ جديدة.
2. فترة الاحتضان: عد إلى قصتك، وراجعها حتى تتقلص إلى بضع جملٍ أو قيمٍ أساسية، استمع إلى الموسيقى التي تشعر أنها تمثّل الإحساس الذي تريده عندما تكون في هذا المكان، افتح عينيك على كلّ مكانٍ تجده فيه، وابحث عن ما يمكن أن تسرقه وتترجمه إلى قصتك الخاصة. صحّح وأعد الصياغة. انظر إلى محيطك بحثاً عن إشاراتٍ تدعم قصتك.
3. العمل المُلهِم: ما الذي يمكنك أن تفعله في هذه اللحظة لاتخاذ إجراءٍ بشأن القصة؟ إذا كنت تريد سيارة فان، هل يمكنك التواصل مع شخص ما يعيش هذه الحياة عبر البريد الإلكتروني؟ إذا كنت ترغب في تزيين منزلك فهل يمكنك البدء بترتيب الأثاث أو تحريكه مقدار إنشٍ واحد؟ هل يمكنك الذهاب إلى متجر التوفير وأن تبقى متيقظاً حول الأغراض التي تريد العثور عليها في تلك اللحظة؟ اتصل بصديقك الذي يحفزك، شاهد فيلماً في مكان أحلامك، وسر في حيٍّ جديد، واجعل عينيك مفتوحتين على الإلهام. اقرأ لوحات الإعلانات في

المقهى المحلي الخاص بك، اضبط حالة التأهب الذهني في عقلك وكن على درايةٍ بما يُدهشك.

4. طريقة احتفال البيتزا: ما الذي تفعله للحصول على المرح؟ متى كانت المرة الأخيرة التي اتخذت فيها مساراً جديداً نحو العمل؟ أو راسلت صديقاً قديماً بشكلٍ فجائي؟ أو حجزت عطلةً إلى مكانٍ ما في قائمتك؟ ارمِ نفسك إلى ما تتخيله فذلك سيجلب لك السعادة، وشاهد عندها ما الذي سيحدث.

الأنشطة

الأماكن

دوّن الأماكن التي عشت بها في قائمة، بجانب كل مدينةٍ اكتب ما الذي أحببته في كلّ مكان وما الذي لم تستمتع به.

أشياء يجب مراعاتها: كيف كان شعورك في كلّ بيئة؟ ما الذي أعجبك في كلٍّ منها من وجهة نظرٍ طبيعية؟ كيف أثّر الطقس في مزاجك؟ ما هي الرائحة التي استمتعت بها أكثر؟ ما الذي أعطى حياتك معنىً وقيمةً في كلّ مكان؟

____

____

____

____

____

____

____

____

الغرف

امشِ في كلّ غرفةٍ في منزلك الحالي، فكّر في الذكرى المفضلة التي حدثت في تلك الغرفة، ارسم أو اكتب القصة.

رحلة الخربشة

ضع أغنيةً تشعرك أنّك في المنزل أو تساعدك على تخيل كيف سيبدو هذا المنزل، الآن خربش بحريةٍ أي شيءٍ يتبادر إلى ذهنك عندما تسمع كلمة "المنزل".

غرفة النوم

اذهب إلى الغرفة حيث تستيقظ كل يوم، انظر حولك، تخيّل أنك ترتب غرفة نومٍ في فيلم، وأنك بطل الفيلم، هل تشعر أن الأشياء الموجودة في غرفتك تعكس شخصيتك؟ هل تدعم تلك الأشياء أهداف شخصيتك ودوافعها وأحلامها؟ ما العناصر التي لم تعد تتعرف إليها؟ هل يمكنك التخلي عن هذه الممتلكات؟

____

____

____

____

____

____

____

الغرفة المفضلة

ما هي غرفتك المفضلة التي أمضيت فيها معظم أوقاتك؟ يمكن أن تكون هذه الغرفة في أيّ مكانٍ في العالم، بل يمكن أن تكون غرفةً وهمية في مدينةٍ أخرى، على كوكبٍ آخر، وفي عالمٍ آخر، ما الذي يوجد في تلك الغرفة؟ ما لون الجدران؟ هل هناك نوافذ؟ أين تقع الغرفة؟ ما الذي تحبه فيها؟ فكّر الآن في غرفتك المفضلة في منزلك، هل يمكنك دمج أي من هذه الخصائص في التصميم؟

____

____

____

____

____

____

____

قصة المنزل

تخيّل أنّك ربحت منزل أحلامك، أين يقع؟ اكتب قصةً عن يومٍ واحدٍ في منزلك، اكتب الكلمة الأولى التي تتبادر إلى الذهن عندما تفكر في الحواس الخمس بشكلٍ مترابط بالمنزل:

تحسس *تذوّق* *شم*

انظر *استمع*

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

المنازل

اذكر خمسة أماكنٍ تتبادر إلى ذهنك فوراً عندما تفكر في المكان الذي قد تستمتع فيه بالحياة، ما الذي يعجبك في هذه الأماكن؟ ما الذي يقودك إلى كلٍّ منها؟ كيف ستكون حياتك في هذه البيئات؟ كيف ستكون الثياب التي سترتديها؟ ما الذي ستأكله؟

____

____

____

____

____

____

____

____

____

الأغراض

ما هي العناصر التي تعني لك الكثير في المنزل؟ كمّ مرةً تنظر إليها عادةً؟ ما هي القصص وراء كلٍّ منها؟ اكتبها الآن، واعط كلّ واحدةٍ اسماً.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

العمل

سياتل، واشنطن ⇦ غراند رابيدز، ميشيغان ⇦ سان فرانسيسكو، كاليفورنيا، 2012

"لقد رأيت هذا المكان في أحد الأفلام الوثائقية في وقتٍ متأخرٍ من الليل، وكنت دائماً أرغب في البحث عنه". هذا ما أخبرتني به آشلي ذات يوم.

كتبت مجيبةً عليها بسعادةٍ غامرة: "أخبريني أكثر". تناولت جرعةً من مشروب لاكرواكس، واتكأت على كرسيّ مكتبي، كنت أنا وآش محررتين في شركة سفرٍ ضخمة.

ولم يكن يحدث شيءٌ في معظم الأيام، كنا نجلس في غرفتينا، ونكتب بعض الأرقام في المربعات، وكنا نملأ أجسادنا بالماء الغازي المجاني، لكن اليوم كان مختلفاً.

قالت آش: "تحققي من هذا". ولصقت رابطاً في نافذة الدردشة، "يجب أن نذهب".

لقد نقرت على الرابط، لقد أخذني إلى الصفحة الرئيسية لـ "التواصل التثقيفي مع الذكاء الفضائي خارج الأرض" (ECETI)، وهي مزرعة فضائية مشهورة عالمياً تقع في تروت ليك، واشنطن، يبلغ عدد سكانها 557 نسمة. لقد بحثت عنها، كان من الممكن القيادة إليها من سياتل.

في المزرعة يمكنك أن تختبر: مشاهدة أجسامٍ غامضة في الليل، والثيران الأليفة، وقوّة العلاج المجرّي، وبركاناً خامداً، وبرجَ مراقبة أرجوانياً حيث كان يُبثّ عرضٌ إذاعي ليلي مباشر. لقد جذبت المزرعة الناس من جميع أنحاء العالم، على ما يبدو كان أحد أعضاء فرقةٍ بريطانية شهيرة جداً ضيفاً منتظماً هناك.

سألتْ آش: "ألا تشعرين بالحماس؟".

أجبتها: "يذكرني هذا الموقع برواية كريستوفر بايك".

كتبت مجيبةً عليّ: "أعلم، أليس هذا رائعاً؟".

لم أر آش متحمسةً على هذا النحو منذ أن جرّتني إلى حانةٍ على شكل فنجان شاي عملاق في وقت ما من ذلك العام، لم أكن أرغب في أن أخيّب أملها، أحببت أنني كنت الصديقة التي فكرت في دعوتها إلى هذه المغامرة.

واصلت بحثي إلى أن وجدت شيئاً ما في موقع سوشل ميديا غولد: مقطع فيديو على يوتيوب يسمى "الأجسام الغريبة ذات طاقة غير منقطعة".

بقي مشهد الفيديو على حاله: سماءٌ خضراء قاتمة مع أضواء متلألئة، لا شيء مذهلٌ للغاية، ثم أدركت أن الصوت كان مكتوماً، فقمت بتشغيله.

صاح شخصٌ ما: "انظر، إنها تزداد قوة!".

صاحت امرأة: "أعطنا واحدة من أجل الطريق".

"عقلي!!!"

"كان ذلك مذهلاً!"

لم أشهد هذا المستوى من الفرح الحقيقي منذ أن رأينا وأصدقائي... توم كروز في فيلم "*Legend* at my thirdgrade sleepover"، كان ذلك رهيباً.

قال الصوت الأكثر هدوءاً وبرودةً سمعته في حياتي، أظنّ أنه يجب أن يكون صاحب المزرعة: "قلت لك إنهم سيأتون بعد أن قمنا بتشكيل تلك الدائرة. نعم، دائرة الاهتمام، سأذهب لأشاهدكم يا رفاق، سوف يخرجون إليكم".

لقد تدافع الحشد بهمجية، هذا ما حصل فقد تمت عملية البيع.

كنت ذاهبةً إلى هذه البقعة الغامضة على الخريطة، بغض النظر عن ما يوجد هناك.

كتبتُ مجدداً إلى آش: "حسناً، أنا مفتونة، مرتبكة، وأشعر بالإثارة أكثر من أيّ وقتٍ مضى، أنا وأنتِ سنذهب إلى حفلة سُباتٍ مع مخلوقات بلياديان".

لقد بحثت عن وسيلةٍ للاتصال، كل ما استطعت العثور عليه كان رسالة بريدٍ إلكتروني لشخصٍ منظّم يدعى N8.

مرحباً N8!

أحبّ تشجيعك العلاقات المفتوحة مع الأنواع الغريبة الأخرى، فأنا أشعر بالفضول الشديد لتجربة تعزيز القوة بشكلٍ شخصيّ. هل يمكنني وصديقتي آشلي قضاء ليلة في المزرعة؟ حيث لدينا جدول مواعيدٍ ممتلئ نوعاً ما، نحن لا نعرف الكثير عن أمور المؤامرة، لكننا نحب المخلوقات الفضائية والفضاء.

ملاحظة: شكراً لك على أخذ هذا الأمر في عين الاعتبار.

مع كامل حبّنا، أندس وآش.

نقرت على زر إرسال، وشبكت أصابعي. لم يتبق لي سوى أسبوع واحد في سياتل، كانت حياتي تتغير بشكلٍ جذريّ مرّةً أخرى. كان المنزل الذي اشتركت فيه مع زملائي الأربعة ذوي الميول غير السوية على وشك أن يُهدم، قررت أنّ هذه إشارةٌ لكي أحاول الاقتراب من وظيفةٍ حيث أستطيع فيها الكتابة بالفعل، و لم أكن أعرف بالضبط أين أو ما هو هذا المنصب، لكنه كان بعيداً عن العمل الذي كنت أقوم به.

ربما أستطيع أن أجد الإجابة عن طريق الفضائيين.

لا بدّ أن يكون N8 قد أحسّ بها، لقد أرسل لي رسالةً بالبريد الإلكتروني في اليوم التالي، ولصقت رده في رسالة دردشة إلى آش.

تحياتي لأندس وآش، تسعدنا استضافتكما في المزرعة، تستطيعان القدوم يوم السبت 9 مايو / أيار، الاتجاهات موجودة أدناه. سلامٌ لكم من N8.

أمضيت الليلة قبل مغادرتنا في منزل آشلي، كانت تعيش مع زوجها وشخصين فرنسيين في الضواحي، في هذه المرحلة كنت بلا مأوى بشكلٍ رسميّ، لقد عادت حياتي كلها إلى حقيبةٍ سوداء ملعونة.

"لقد ذهبت إلى متجر جو، وحصلت على تشكيلة من الكعك" قالت آش: "أعتقد أن منظّري المؤامرة هؤلاء يحبّون الحلويات، أليس كذلك؟ رقائق الشوكولا؟ أتظنين أن هذا مناسب؟".

أجبتها: "بالتأكيد، ومن لا يحب رقائق الشوكولا؟".

غادرنا في وقتٍ مبكر في اليوم التالي، لقد ارتديت قميصاً أعطتني إيـاه آش مطبوعاً عليه عينا فيل كولنز (كلتانا أحببنا فيل)، وتنورةً قصيرة ذهبية اللون من التويد، وحذاء من الشامو، وسترةً واقية أرجوانية وسروالاً طويلاً، في حـين أنّ آش كانت ترتدي الفستان المخصص لسباق كنتاكي مع قبعةٍ عريضـة كـبيرة وانتعلت جزمة. كان مظهرنا يصرخ: "أمي دعينا نرتدِ ملابسنا بأنفسنا اليـوم"، لكن الأمر كان رائعاً لأن الفضائيين يقدّرون حقاً عندما تكون مميزاً.

قادت آشلي، وضللنا الطريق، لكن المشهد كان جميلاً للغاية، فقد انحرفنـا حول جبالٍ منحدرة ومررنا ببحيراتٍ بلورية تعكس السحب، في مكانٍ مـا في الطريق تقريباً، ظهرت "السفينة الفضائية" الخاصة بنيكي ميناج.

صحت: "إنها إشارة، إننا قريبتان".

واصلنا طريقنا نحو أعماق غابة واشنطن، إنّ أشجار الصـنوبر العملاقـة جعلت سيارتنا الصغيرة تبدو كالقزم، كان السكون غريباً.

سحبت تنورتي الذهبية القصيرة ونظرت من النافذة، كان الطريق الـوعر مليئاً بصور الأجسام الغريب التي أُحرقت في جذوع الأشجار.

فقلت: "أشعر أننا ذاهبتان إلى معسكرٍ صيفي سماوي".

أوقفت آش السيارة في أرضٍ موحلة، ومشينا نحو "المكتب الرئيسي"، كان عبارةً عن كوخٍ خشبـي طليت جدرانه باللون البرتقالي المائل للأحمر، وكانت توجد أعلام الصلاة، أخبرونا أننا سنقيم في غرفةٍ بها أسرّة طابقية، لقد خـاض خلفنا رجلانِ نقاشاً حاداً حول وجود التنانين، لقد دفعنا نقداً ثمناً لغرفتنا، حيث لم تؤمن ECETI بالبنوك.

قالت آش: "أنا خائفة".

قلت لها: "مهما حدث هنا، لا تسمحِ لي تحت أي ظرف بالترفيه عـن أي رجل، جديّاً، لا رجال، من فضلك".

قالت آش: "إنّ هذا المكان غريب عما كنت أعتقد، يا إلهي، إنّه هو".

"مَن؟".

همست آش: "جيمس، مالك المزرعة".

نظرت إلى الأعلى، نظراً لارتدائه القميص المصبوغ بألوانٍ متداخلة وتسريحة شعره الخفيف التي تشبه ذيل الحصان، بدا جيمس مثل شخصٍ قد تصادفه في حفلةٍ أكثر من كونه شخصاً يتحدث بحماسٍ حول السلالات الفضائية الخمسة التي تعيش، وفقاً للشائعة، في جبل آدمز، أخبرتني آش أن جيمس اعتاد العمل في تجارة العقارات، وكان لديه بعض التجارب القريبة من حافة الموت، والتي فسرّها على أنها دعوة لتغيير مسار حياته.

توجهنا إلى الخارج إلى حقل الأحلام بالمزرعة، يبدو ذلك رائعاً، لكنه لم يكن كذلك – فقط بضعة كراسي بلاستيكية فوق العشب الأخضر وحفرةٌ للنار، فتحنا زجاجة الشراب وتمشينا في المكان، ثم عبرنا بالقرب من الثيران البرية، كان هناك حقلٌ من الزهور البرية الصفراء، وبعض الكلاب التي ظلت تظهر من العدم.

كان ذلك مخيفاً.

بحلول الظلام، عدنا إلى الدائرة، والتفتُّ في الأرجاء وأنا جالسةٌ على كرسيٍّ بلاستيكي، عَبَرَ نسيمٌ باردٌ شعري، فشعرت كم أنا صغيرة وأنا تحت قبّة النجوم، لقد كانت كبيرة للغاية هنا لدرجةٍ تُشعرك بأنك تستطيع أن تخرج لسانك وتلعقها، وصلت إلى هاتفي الخلوي لالتقاط صورةٍ لهذه اللحظة، في تلك اللحظة انطفأ الجهاز.

يرجى الانتباه، وحشّ مخيلتي، ستكون هذه ليلةً جيدة.

"خذي" قال جيمس، وهو يعطيني نظارة باهظة الثمن من أجل الرؤية الليلية، "ضعي هذه النظارة وانظري إلى الأمام مباشرةً في الجبل، سيظهر بابٌ في بعض الأحيان".

لقد انتفضت مراكز التركيز في عقلي، لكنني راجعت نفسي، أنا أكره تلك المقالات حيث ينتقد الكتّاب الأشياء دون أن يسمحوا لأنفسهم بتجربة الأمور بشكلٍ حرّ، علاوةً على ذلك ما الذي قد عرفتُهُ عن الأحداث الليلية في بحيرة تروت في واشنطن، على أي حال؟

ثمّة طريقةٌ واحدةٌ لاكتشاف ذلك.

لقد وضعت النظارة الواقية على رأسي ونظرت حولي، وعندما نظرت بعيداً رأيت ومضاتٍ ساطعة خاطفة تتردد مثل الحشرات المضيئة، كانت توجد كراتٌ خضراء غامضة تطفو عبر الأشجار.

"لقد علمت من اللحظة التي رأيتكِ فيها أننا سنكون وحدنا في وقت لاحق".

هذا ما قاله صوتٌ ذكوري وبريطاني.

رفعت النظارة الواقية إلى أعلى رأسي والتفتُّ إلى يميني، كان رجلاً في أواخر الثلاثينات من عمره، ذكرني بجورج هاريسون، بابتسامةٍ صفيقة وشعرٍ أشعث تتوقعه من شخصٍ محبٍّ للخيال العلمي، وكان جسده الهزيل يرتدي سروالاً فضفاضاً للغاية، وقميصاً كاكياً، وينتعل حذاءً مخصصاً للمشي لمسافاتٍ طويلة، وتتدلى ميدالية فضية من عنقه، كان مظهر هذا الرجل بعيداً كلّ البعد عن شخصيات سياتل ذات الطابع الجمالي في حي الكابيتول هيل، لقد وجدت مظهره لطيفاً.

سألته: "المعذرة، ماذا؟" وقلبت الشراب في كأسي "من أنت؟".

"أنتِ"، كرر الرجل، المدثر ببطانية مصنوعة من نسيج الألبكة، "لقد رأيتكِ، في الكوخ في وقتٍ سابق، كنت أعرف أنني أردت التحدث إليك، وكنتُ أعلم أنني سأفعل ذلك".

"أنا أحب أنك تتحدث كما لو أنك في برام ستوكر دراكولا".

أرف قائلاً: "أنا غاري".

لقد ابتهجت عيناه – كانتا رقيقتان وبنيتان وأوسع من برميل الشراب – في وجهي، جعلني النظر إليهما أشعر وكأنني أصعد في قطار الملاهي، حيث كانتا غريبتين ومألوفتين في الوقت نفسه.

قلت أنا: "أنا أندريا، هذه ليلتي الأخيرة في شمال غرب المحيط الهادئ".

"حقاً؟ وبعدها إلى أين ستذهبين؟"

"ميشغان، لكن لفترةٍ وجيزة، وبعد ذلك سأنتقل إلى شيكاغو".

قال لي غاري: "لن تذهبي إلى شيكاغو".

نظرت إليه: "نعم، ماذا تقول، لقد أجريت مقـــابلات هاتفيـــة خاصـــة بالوظيفة".

قال غاري: "كلا، أتوقّع أنكِ ستذهبين إلى مكانٍ آخر، كاليفورنيا!".

هززت رأسي: "لا، أنا حقاً لا أعتقد ذلك".

ضحك غاري: "سترين!".

أخبرني غاري أنه يعمل بشيء له علاقة بالآثار، أو دراســـة كيـــف بـــدا الماضي، بطريقةٍ ما كان قد جمع بين خلفيته في مجال العلاقـــات العامـــة وبـــين اهتمامات حياته المتعلقة بالمواقع القديمة لتخيّل هذه المهنة الجديدة لنفســـه، لقـــد سافر حتى الآن إلى العديد من الأماكن مثل الأهرامات وجزيرة ايستر، واستخدم الترددات الصوتية لعلاج الآخرين.

سألته: "كيف تمكنت من فعل كل هذا؟".

قال لي: "إني اقرأ الكثير من الكتب!".

كانت قصص غاري الخاصة بنفس جودة أيّ كتاب خيالي كنت قد قرأته من قبل، كانت هناك حكاياتٌ عن تعاونٍ محتمل مع ملكـــة جمـــال كـــير في التسعينيات من القرن الماضي ومجموعة الموسيقى / النوادي الموسيقية دي لايـــت (هل تذكر أغنية Groove Is in the Heart)، علاج الحيوانات الفوري، والشجار مع حراس المعبد، حتى أنه أقسم أنه رأى الأرواح في وقتٍ متـــأخر في إحـــدى الليالي خارج معبد إيزيس، في هذه اللحظات كانت آش تركض مـــع النظـــارة الليلية في الغابة إلى مكانٍ ما، لقد أمضيت ليلتي بأكملها وأنا أستمع، في الصباح ودعنا غاري وجيمس وتنبأا لنا.

قال غاري: "استمتعي في كاليفورنيا".

وأضاف جيمس: "وما وراءها".

ثم ضحكا، انطلقت وآشلي، وهبطت في ميشيغان وبعـــد بضـــعة أيـــام استقللت القطار.

لقد استقللت القطار إلى شيكاغو لإجراء مقابلةٍ للحصول على وظيفة محرر في مجلة تعنى بالشعر- الوظيفة ذاتها التي تقدمت إليها بعد تخرجي من الكلية.

بعد أسبوع اعترفت لي صديقتي وزميلتي السابقة قائلة: "أندس، لقد أعطيتكِ رسالة توصيةٍ مزرية". لقد أعطيت اسمها للمحرر بعد المقابلة.

"ماذا؟ لماذا؟".

"أنا آسفة، لكن صديقتي جيدةٌ للغاية لكي تعمل في مجلةٍ كهذه، أنتِ أندس، لا يمكنك العودة إلى الوظيفة الأولى التي أجريت بها مقابلةً بعد الكلية، ينبغي أن تختاري مكاناً يُثيركِ، شيئاً مخيفاً، اذهبِ إلى هناك".

جلستُ وكلماتها تتردد في ذهني، ثم تذكرت تنبؤات غاري، لقد تخيلتُ العيش في سان فرانسيسكو لسنوات، كنت قد سافرت عبر البلاد لإجراء مقابلات عمل، لكن لم أحصل على نتيجة، لقد تخليت كلياً عن أحلام اليقظة، لكن بعد مقابلة غاري، الرجل الذي ابتكر أعمالاً دولية قائمة على الرغبة في عيش حياةٍ تشبه روايات الخيال العلمي، تم تذكيري بالتخيل المتعمد، لقد جعلني لقائي به أتنبّه مجدداً إلى جمال الخيال، أغلقت الباب على نفسي في غرفة نومي، تماماً كما كنت أفعل عندما كنت طالبةً في المدرسة الثانوية، وكتبت لنفسي قصةً جديدة.

إني أقوم بكتابة وتحرير واكتشاف أماكن وأشخاص جدد كل يوم، ولدي حريّة إبداعية في كتابة القصص على شكل قصيدة أو أغنية أو سؤال وجواب أو على نموذج القافية، أنا جزءٌ من فريق، لكنني أعمل عن بُعد من شقتي، أعمل في شركةٍ معترفٌ بها على المستوى الوطني، إني أستكشف ما يثير فضولي، وأتحدث إلى عقولٍ مثيرة للاهتمام، وأذهب في مغامرةٍ جديدةٍ كلّ يوم.

لا توجد وظائف هذا هو الأمر، لقد بحثت كل يومٍ ثم استسلمت، في بعض الأحيان من المهم معرفة وقت المغادرة عند القيام بالتخيل المتعمد، حيث سيحدث ذلك عندما يحدث، لذلك ربما تجلس فقط وتشاهد اليراعات لمدة ثانية، حدسياً كنت أعرف أن هذا هو ما أحتاج إلى فعله، فتحت عينيّ على محيطي الحالي، كان الصيف في ميشيغان، وكانت أختي، وهي معلمة خاصة، متوقفة عن العمل لمدة ثلاثة أشهر.

هل سبق لك أن جربت صيف ميشيغان من قبل؟ معظم الناس لا يفعلون ذلك، فهم يذهبون إلى أحد السواحل، الجميع مشغولون بالجدال بين الشرق والغرب وينسون كل شيء عن ميشيغان النقية، أستطيع القول بصراحةٍ أنّه بعد تجربة الصيف في عدة أماكن، لا تزال ميشيغان في المرتبة الأعلى، في ميشيغان يجتمع الماء مع الغابة، حيث أنّ الخضار والزرقة السائدان فيها يجعلانها كعلبة ألوانٍ جديرةٍ بالاهتمام، وهناك تجد الغيوم البيضاء الناعمة التي تبدو تماماً مثل تلك الموجودة في افتتاحية برنامج عائلة سمبسون، وتنبعث رائحة الصيف من منزل البحيرة ونيران المخيم، وفي الليل تصدر الصراصير أصواتاً عالية.

لقد قرّرت أن هذا الصيف سيكون صيفنا.

أنا مدركةٌ أنه ليس لدى كل فردٍ الصيف بأكمله للتسلية، لكنّ تخصيص بعض الوقت من أجل سلوك حفلة البيتزا يعدّ ضرورياً للتخيّل المتعمد. أختي محبةٌ للطبيعة بشكلٍ كليّ، لذلك ذهبنا إلى أماكنها المفضلة - البحيرات القائمة والغابات المنعزلة والشواطئ العامة - لقد أمضينا أجمل الأوقات، حيث صنعنا تيجان الأعشاب البحرية، وطفونا على العوامات، وجلسنا على الشرفات الخلفية تحت ضوء القمر الرقيق، ما زلت أشعر بالقلق حيال مستقبلي، لكن كلما هدد المجهول بابتلاعي، كنت أعود إلى قصتي، كتبت مراراً وتكراراً، واستمعت إلى الموسيقى وتخيلت المزيد، لقد دفعني التخيل المتعمد إلى الشّك.

ذات صباح، راودتني فكرة كتابة سان فرانسيسكو في شريط البحث مرةً أخرى، و لم أصدق ذلك، كانت مجلة دايلي كاندي تقوم بالتوظيف، وكنت أرغب في العمل هناك إلى الأبد، لقد أحببت مرحها ودعمها الدؤوب للمصممين المستقلين والشركات والأفكار، لسوء الحظ، كانت دايلي كاندي فريدةً من نوعها في مجال الإعلام حيث لم يغادر أي من المحررين المجلّة.

لقد قرأت المنشور حتى حفظته، أرادوا خبيراً يعرف المدينة من الداخل والخارج، إنّ أطول فترةٍ قضيتها في سان فرانسيسكو كانت أسبوعاً واحداً وذلك عندما كنت في الثانية عشرة من عمري، ومع ذلك، كنت مقتنعةً: كانت هذه وظيفتي.

لقد كانت نماذج تقديم الطلبات على المواقع مخيفة، لذلك قمت بالبحث عن معلومات الاتصال بالمحرر.

مرحبًا، تهانينا على الترقية الأخيرة التي حصلتِ عليها، أنا لست مؤهلةً لهذه الوظيفة عن طريق النشر، لكنني الشخص المثالي لذلك، إليكِ السبب...

ثم ثرثرت بحدود الثمان فقرات، لم أستطع أن أصدق ذلك: لقد كتبت لي.

ها هو الاختبار، بالتوفيق.

في وسائل الإعلام التي تتناول نمط الحياة، يُعدّ اختبار التحرير أمراً مهماً، فهو فرصتك الوحيدة لإثبات فهمك لرؤية الشركة، وإظهار أفكارك الأصلية.

لقد كان اختبار التحرير هذا ضخماً للغاية، حيث استغرق مني ثماني ساعاتٍ كل يوم لمدة أسبوعٍ كامل حتى أكملته، حاولت أن أجعله ممتعاً، فإذا كنت أقضي وقتاً ممتعاً به، فربما هم أيضاً كذلك، أشرت إلى المزرعة الفضائية، وتحدثت عن الباندا، وكان جهدي نابعاً من القلب ويحتوي على بعض الجنون.

بطريقةٍ ما، وخلال أسبوعٍ من التقديم، كنت في مدينة نيويورك، وبعد ذلك بثلاثة أسابيع، تلقيت المكالمة.

"هل تستطيعين التواجد في سان فرانسيسكو بعد خمسة أيامٍ؟".

لم يكن لديّ مكان لأعيش فيه، ولم أعرف سوى صديقٍ واحد في المدينة.

"بالطبعّ" أجبت.

ما هو جوهرك؟

ليس لدى الجميع شغفٌ عميق عندما يتعلق الأمر بالعمل، فمعظمنا يريدون فقط أن يملكوا ما يكفي من المال في حسابهم المصرفي لسداد فاتورة الهاتف في الوقت المحدد، ولكن هناك شيءٌ واحد نملكه جميعاً، سواء أحببنا ذلك أم لا، هو الجوهر.

الجوهر (الاسم): الطبيعة الجوهرية أو الميزة التي لا غنى عنها لشيءٍ ما، لا سيما الشيء المجرّد الذي يحدد شخصيته.

فعندما ترى شيئاً ما ويبدو مألوفاً على الفور، ذلك يشبه (أدخل اسم صديق أو حبيب أو فرد من العائلة). ربما يتصل بك الجميع لتجعلهم يضحكون بعد الانفصال، وربما تعشق إطعام الناس، وربما أنت مهووس بالسيطرة وتستمتع بالعمل على برنامج إكسل، عندما نقع في حب جوهرنا، فإن الآخرين يفعلون ذلك أيضاً، نحن نصبح أكثر سعادة، ونجعل الآخرين أكثر سعادة، وعندما نربط عملنا بجوهرنا، فإننا سنحب فعلاً ما نقوم به.

إلى جانب ما تفعله فإن الجوهر يعبّر عن حقيقتك، لا يمكنك تزييفه، ولا يمكنك إخفاءه، على الأقل ليس لفترةٍ طويلة، ثق بي هنا، حاولت أن أفعل ذلك لسنواتٍ طوال.

أذكر في إحدى الليالي، في أوج أيام سان فرانسيسكو، عندما دُعيت لحضور حفل عشاء فاخر، كانت شركة طيران تروّج لرحلاتٍ جديدة إلى أمريكا الجنوبية، وأرادت استضافة وسائل الإعلام في المدينة، ثم خرجت أوبرا من سيارتها وتفاجئ الجميع في المطعم بتذاكر ذهاب وإياب مجانية.

لقد أرسلت شركة العلاقات العامة سيارةً ليموزين سوداء، ارتديت فستاناً من راتشيل كومي وانتعلت من فريدا سالفادور بدلاً من ملابسي المعتادة القديمة، وصففت شعري.

لكنّ جوهري كان يتحدث بصوتٍ أعلى من ملابسي الغالية الثمن.

وفي منتصف الطريق إلى العشاء، التفتت إليّ الضيفة الجالسة إلى يساري.

وسألتني: "هل تعلمين أن زوجي يقوم بجمع العملات؟".

لم أكن متأكدةً كيف عرفتْ أنها تستطيع أن تكشف لي عن هذه الحقيقة، لكنني تساءلت عما إذا كانت قد شعرت للتو بأنني سأقدّر ذلك، كان الأمر كما لو أنها عرفت بأنني لا أزال نفس الطفلة التي أرادت الركض في الفناء بحثاً عن الجن والانخراط في مناقشاتٍ علنية حول مواضيعٍ متعلقةٍ بالإيمان.

لقد استمر انفتاحي على جوهري الأصلي مع تقدمي في العمر، وبعد سنوات من التنكّر في كلٍ من المهنة الآمنة والمهنة الرائعة، كان عليّ أن أقول أخيراً، تباً لذلك، وفجأةً، أصبح العالم ألطف معي، كان ذلك أسهل، بعد

سنواتٍ من عدم بيع مشاريعي، فجأةً كان لديّ وكيلان أدبيان، وصفقة كتاب، وكتابٌ آخر قيد التسليم.

عندما تُظهر جوهرك الحقيقي - ليس ذلك الذي تزوّره وإنما جوهرك الذي أنت عليه بالفعل - شيءٌ ما يعمل، وهذا يتطلب الوقوع في الحب مع الطيف الكامل لنفسك، بل أكثر من ذلك البقاء في حالة الحب، إنه الشيء الأقرب إلى تجربة السحر.

كما هو الحال في المزرعة الفضائية.

لقد أمضيت سنةً بأكملها في سياتل مذعورةً من إطلاقي لكامل رغباتي الحقيقية في الحب والعمل والحياة، وعندما أقنعتني آش بالمزرعة الغريبة، حصلت على تجربةٍ وسّعت واقعي إلى ما هو أبعد مما تخيلت أنه كان متاحاً لي، إذا كان هذا الرجل البريطاني الغريب يستطيع أن يصمم حياةً منسجمةً مع قيمه وأفكاره ومصالحه الباطنية، فإنني كذلك أيضاً.

يُطلق الفضول العنان لعقولنا على إمكاناتٍ، ومعارف، وروابط جديدة قد لا تكشف عن نفسها في ظلّ ظروفٍ روتينية، ومع ذلك نحن في كثيرٍ من الأحيان اليوم نتجنب ذلك، ونحن نعتبر أنّ الفضول بلا هدف، بلا فائدة، نقيض الإنتاجية، نحن نجبر أنفسنا على العمل مثل الآلات، مع التركيز بشدة على المهمة التي في أيدينا والتي أغلقت أنفسنا أمام أقوى القوى التي نستطيع الوصول إليها كبشر: الحدس والخيال.

وفقاً للدكتورة ساندا إيرديليز، الأستاذة في جامعة ميسوري، عندما نمارس التخيّل المتعمد، يجب علينا أن نتقبّل الغموض كجزءٍ من السحر: "لا تدخلي إلى الغابة إذا لم تكوني مستعدةً للضياع، حيث أنّ كل ما تدور حوله الغابة هو الضياع". قالت لي عبر الهاتف، كان ذلك بعد ظهر يوم الأربعاء، وكنا نتناقش حول مفهوم الصدفة، وهي ظاهرة تعرف بأنها وقوع وتطور الأحداث عن طريق الصدفة على نحوٍ جيّد.

كثيرٌ من الناسِ ينظرون إلى الصدفة بالطريقة نفسها التي يتبعونها مع الحظ، باعتباره حادثاً سعيداً، لكن إريديليز، التي كانت تدرس هذا الموضوع منذ

منتصف الثمانينيات، لا توافق على ذلك، لقد كشفت أبحاثها أن هذه الاكتشافات المحظوظة ليست بالضرورة حوادث ولكنها تحمل مجموعة من المهارات الخاصة للغاية التي يمكن لأي شخص أن يقويها.

يحدد بحث إيرديليز الموضوعات التي تندرج وفقاً لثلاث مجموعاتٍ مختلفة، الأولى تتضمن "الذين لا يتعرضون للصدفة"، هؤلاء الناس يتمسكون بقوائم المهام الخاصة بهم، ولا يجولون بعيداً عن مهامهم، ثم هناك من يتعرضون للصدف في بعض الأحيان، أو أولئك الذين يضلّون في بعض الأحيان، وأخيراً هناك أكثر الأشخاص إثارة للاهتمام من بين جميعهم، وهم الأشخاص الذين يتعرضون للصدفة بشكلٍ هائل أو المصادفون الكبار، هؤلاء الناس تسعدهم الدهشة أينما كانوا، من خلال استكشاف الفضول، فهم يبقون أعينهم مفتوحةً في جميع الأوقات، وفقاً لإيرديليز يجد المصادفون الكبار معلوماتٍ قيمة في أماكن غير مرجّحة لمجرّد أنهم يعتقدون أنهم سيفعلون ذلك، يثير تشويق الاكتشاف اندفاعاً إيجابياً في الأدرينالين، مما يفرض سلوكاً معيناً، وبعبارةٍ أخرى مع استمرار الممارسة والإيمان، يمكنك تحديد الطريقة التي تنظر بها إلى العالم، وتغيّر تجاربك مراراً وتكراراً، تقول الدكتورة إيرديليز: "آمن أنّ فضولك سيأخذك إلى هناك، لا توجد إجابة جاهزة عن كيفية القيام بذلك، يجب أن تثق بنفسك ثم شاهد ما الذي سيحدث".

تاريخياً، أدت القدرة على التجوال الذهني إلى بعضٍ أكثر الإنجازات ابتكاراً في العالم، الكثير منا على درايةٍ بقصة ألبرت أينشتاين، الذي ترك مدرسته الألمانية في سن السادسة عشرة لصالح مدرسةٍ قروية سويسرية شجعت الطلاب على تصور أفكارهم، هناك حاول أينشتاين أن يتخيل كيف سيكون عليه التنقل بسرعةٍ كبيرة بحيث يمكن للمرء أن يلحق شعاع الضوء.

استمد آينشتاين رؤيته من الإلهام والحدس وليس من المنطق، وباستخدام قوة تخيله، كان قادراً على إيجاد صلاتٍ بين عوالم لا تبدو مترابطة، بل صاغ آينشتاين مصطلحاً لرغبته بتجربة الاحتمالات في رأسه بدلاً من أن تكون في مختبر وهو: "gedankenexperiment"، يُعرّف هذا المصطلح بأنه عبارةٌ عن

تجربةٍ تجري في الذهن فقط.

إنّ آينشتاين هو مثالٌ واحدٌ فقط، حيث كان إسحاق نيوتن، أحد أعظم علماء الرياضيات في التاريخ، مشهوراً بقيامه بالاسترخاء والتأمل في الحدائق عندما سقطت تفاحةٌ على رأسه أدت لتوصله إلى قانون الجاذبية، ومارك توين الذي كرّس أياماً لقضاء أحلام اليقظة حول مزرعةٍ مثيرةٍ للدهشة قبل نشره "مغامرات توم ساوير"، ولدينا الأخوان رايت كمثالٍ على ذلك أيضاً حيث قاما بإيقاف عملهما على الدراجة، ثم جابا في الأرجاء واخترعا الطائرة، وكذلك حبكة رواية هاري بوتر التي راودت ذهن الكاتبة جي كي رولينغ أثناء قيامها بأحلام اليقظة وهي تحدّق خارج نافذة القطار، وحتى المجلة التي عملت بها كمحررة أزياء لأول مرة جاءت من أحلام اليقظة التي كانت لدى الناشر في غرفة سكن الكليّة.

تقول إيرديليز: "يجب أن نكون حساسين بعض الشيء عندما يتعلق الأمر بعنصر الفضول، إذا كنا نشعر بالتوتر، وإذا كنا مشغولين، وإذا كنا مهتمين جداً بإنجاز مهمتنا الحالية، فإن هذه القدرة ستصبح خفيّةً عنا".

غالباً ما نركّز بشكلٍ كبيرٍ على الوصول إلى ما نعتقد أنه يجب أن نكون عليه، وذلك من أجل منع احتمال حدوث أحداثٍ مفاجئة، أثناء ممارستنا للتخيل المتعمد نرى الصورة في أذهاننا، لكننا نطلق الرغبة في التحكم في كيفية سيرها وتفاصيلها، كنت أعرف أنني أردت وظيفةً أكثر إبداعاً تتناسب مع مجموعة المهارات الخاصة بي، ولكن عندما حاولت التعامل مع الموقف باستخدام الخبرة السابقة (أي البحث عن وظيفةٍ مماثلة لما قمت به من قبل) ووفقاً لما هو مألوف (العودة إلى المدينة التي عشت فيها لمدة خمس سنوات)، لم يكن الخيار مثيراً للغاية، لقد أصبح الأمر كذلك فقط عندما أطلقت العنان لنواياي وقبلت دعوةً إلى ECETI التي بدت وكأنها تنحرف تماماً عن طريقي المقصود، لقد قابلت شخصاً وسّع الواقع الخاص بي وغيّر مجرى حياتي، فلقد سمحت لحياتي بالتحرك في اتجاهٍ أكثر تحفيزاً من خلال البقاء منفتحةً على الأفكار الجديدة حتى تلك التي لم أتمكن من رؤية برهانٍ مادي على أنها حقيقية.

تخيّل أنّ عملك قد يكون أي شيء

مع تطوّر سوق العمل بوتيرةٍ سريعة، يقدّر المنتدى الاقتصادي العالمي أن 65 في المئة من الأطفال الذين يلتحقون بالمدارس الابتدائية اليوم سينتهي بهم المطاف إلى العمل في وظائف ذات أنواع جديدة غير موجودة بعد، في هذا الوقت التنافسي للغاية والمتطور باستمرار، من الضروري أن نبدأ بالثقة في خيالنا وفرص التصميم التي تزيد من الميزة الفريدة والجوهر الأصيل لدينا.

كما ذكرت إيرديليز، لا يوجد منهجٌ محدد للقيام بهذه العملية، قد نستهلك بشكلٍ محموم قصص النجاح، والكتب، وقد نأخذ الإلهام من الأبحاث التي أثبتت جدواها، ولكنّ الطريقة الوحيدة حقاً لخلق نوعٍ من الفرص المُرضية هي الثقة في العظة الفردية لدينا ضمن الصورة الأشمل، لدينا الفرصة للتعمق أكثر بدلاً من التعاقد مع مدربٍ لمهارات الحياة أو القيام باختيار الأصدقاء، راقب نفسك وأنت في العالم الخارجي، ما المحادثات التي تثير اهتمامك؟ ما الأشياء التي تلفت انتباهك؟ ما هي الكتب التي تهمك؟ عندما نستفيد من الحكمة البديهية لدينا، يمكننا استخدام النتائج التي توصّلنا إليها لتطوير الأفكار، إن الاهتمامات التي قد نخشى أن تلقي بنا بعيداً كالمنبوذين يمكن تخيّلها في إمكانياتٍ جديدة، وهذا يتوقف على مدى قدرتنا على إعادة صياغة قيمتها الجوهرية.

عندما تتخيل عمداً فيما يتعلق بمهنتك، أو الطريقة التي تجني بها عيشك، قد تميل غريزياً إلى التركيز على المشكلة: أنت تكره وظيفتك، مديرك، تشعر بالملل، أنت عالق، إمكانياتك لا يتم تقديرها، لكن التركيز على ما لا تحب لن يؤدي إلى تجاوزك للموقف، بدلاً من ذلك ستستمر في إعادة تشغيل جوانب الموقف الذي لا تحبه، لكي تتخيل عمداً حلاً جديداً، يجب عليك تغيير تفكيرك.

إذا وجدت نفسك تكافح لرؤية ثوب فضي أو احتمال بديل، فابدأ بشيء أبسط، كن منفتحاً على الأفكار التي تبدو أكثر واقعية بالنسبة لك في هذا الوقت، على سبيل المثال إذا كنت ترغب في دعم نفسك من خلال الفن الخاص بك، ركّز بدلاً من ذلك على التغييرات البسيطة التي يمكنك إجراؤها كل يوم، ربما يمكنك حضور دروسٍ في الفن، وربما يمكنك أن ترسم كل يوم،

مهما كانت الخطوات التي يمكنك اتخاذها لإجراء تغييراتٍ صغيرة، فسوف تساعدك على المضي قدماً على الطريق الذي يثيرك أكثر، بمجرد البدء في احتضان القصد في خيالك، يمكنك تحرير نفسك لتجربة عددٍ لا يحصى من المغامرات المفاجئة.

ومن المثير للاهتمام، أن إيرديليز اكتشفت مع المصادفين الكبار أنه حتى مع ترف الإنترنت، لا يزال كثيرون يفضلون استكشاف الصدفة بطريقةٍ أكثر عضوية، وتعتمد على النمط القديم، لقد قاموا بقص المقالات من الصحف وإرسالها بالبريد الإلكتروني إلى الأصدقاء، وصنعوا الملصقات، وتوقفوا عند ساحات البيع، وتفرجوا على متاجر الكتب المستعملة، لم يتوقف المصادفون الكبار أبداً عن اتخاذ المسارات الإبداعية، حيث يحتفلون بالتشويق الناتج عن البحث عن الكنز.

في بعض الأحيان، يمكن أن يبدأ الخيال المتعمد كقائمة مفككة، وصفحة طويلة من المشاعر والميزات والأفعال، وأحياناً تصبح قصة تستخدم فيها صوراً حية جداً لتخيّل مشهدٍ معين من حياتك، قد تكتشف أنك تفضل استكشاف الأحلام والأفكار والإمكانيات أثناء الرسم أو الخياطة أو العبث بالمناديل الملونة، تهدف التدريبات التالية إلى مساعدتك على اكتساب الوعي بخصوص بعض الأشياء التي تفعلها دون وعي، وإطلاق ومراجعة المخاوف الخيالية، واستكشاف الأماكن التي تجعل قلبك متأثراً، اعمل عليها بالطريقة التي تجعلك تشعر بأفضل ما يمكن.

التخيل المتعمد والعمل

1. من القلم إلى الورقة: ربما تكون قد سمعت قصةً من صديق، وتبيّن أنها ليست صحيحة، ربما كنت تحب صناعة الفخار عندما كنت طفلاً وتريد الآن أن تحاول كسب لقمة العيش، وربما كنت تكره وظيفتك كثيراً حيث أنها تقتل قدرتك عللا الاستمتاع، ضع أداة الكتابة هذه على الصفحة، ودع خيالك يخبرك بما يجري، وابدأ أحلام اليقظة

الخاصة بك باستخدام حواسك الخمس، ركّز على حالة شعورك عندما ستقوم بذلك، لا تخجل، أضف أي شيءٍ ينبثق من الخيال في هذه اللحظة، لا بأس إذا كان يتوجّب عليك القيام بمراجعة القصة عدة مرات لتوضيحها، إذا لم تكشف التفاصيل عن نفسها بعد، ركّز على كل ما هو موجود، ربما كلمة، ربما اسم شخصٍ تأمل أن تقابله في أحد الأيام، وربما هي قائمة من الصفات.

يمكنك العودة إلى القصة والبناء عليها كل يوم، ويمكنك إجراء تعديلات عليها بناءً على ما هو منطقي بالنسبة إليك، كلما تمكنت من الكتابة بحرية، وبدأت في الوثوق بهذه الأفكار المجردة، أصبحت أسهل.

2. فترة الاحتضان: عد إلى قصتك، ولخصها في بضع جملٍ قصيرة، واستمع إلى الموسيقى وأعد القصة مراراً وتكراراً في عقلك، تابع يومك ولاحظ ما إذا كان صداها لا يزال يتردد في عقلك، وأجري تعديلاتٍ وإضافاتٍ عليها، اكتشف ما إذا كان يمكنك أن تنقل الرؤية الورقية إلى ذهنك بحيث عندما تتعرض لموقفٍ قاسٍ خلال النهار تكون هذه الرؤية بمثابة مخرجٍ سهل، اشعر باللحظة في الوقت المناسب عندما تتقاضى راتبك وتحتفل بالازدهار في جوهرك الأصلي.

3. العمل المُلهم: ما الذي يمكنك أن تفعله في هذه اللحظة لاتخاذ إجراءٍ بشأن القصة؟ إذا كنت تريد عملاً جديداً، هل يمكنك التواصل مع شخصٍ ما عبر البريد الإلكتروني والذي يعيش في هذه الحياة؟ إذا كنت ترغب في جعل عملك الحالي أكثر قدرةً على التحمّل، فهل يمكنك البدء بدعوةٍ زميل في العمل إلى قضاء بعض الوقت السعيد؟ إذا كنت ترغب في فتح مخبز بشكلٍ سرّي، فهل يمكنك البدء بإجبار عائلتك على تذوق فطائر الليمون الخاصة بك؟

4. سلوك حفلة البيتزا: متى كانت آخر مرة رقصت فيها؟ هل حصلت لنفسك على حمامٍ ذو فقاعات؟ هل استخدمت أقلام التلوين؟ هل

ألّفت قصةً حول أمرٍ غامض رأيته في الشارع؟ هل تأخذ استراحاتٍ من أجل التجوّل في الخارج لكي تقوم بتصنيف الأشياء الرائعة التي تراها في ذهنك؟ ما هي الحيوانات التي تكشف لك عن نفسها مؤخراً؟ هل تقوم بالتصفير أثناء العمل؟

الأنشطة

المشكلة

ما الذي وقعت في المتاعب من أجله عندما كنت صغيراً؟ ارسم المشهد أو اكتبه.

____
____
____
____
____
____
____

المنزل

ما هي الطرق التي كنت تفضلها للعب عندما كنت صغيراً؟ هل لعبت لعبة المنزل؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هو الدور الذي لعبته؟ هل تخيلت نفسك وأنت في الغابة؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف فعلت هذا؟ هل بنيت شيئاً ما؟ هل ابتكرت عوالم أخرى؟ هل ساعدت الحيوانات؟ هل كنت تجمع الصخور؟ مع من كنت تلعب؟ كيف تفاعلت معه أو معها أو معهم؟ أين كنت تلعب؟

____
____
____
____
____
____
____

وظيفتي الأولى

ما هي أول "وظيفة" حاولت أن تمثليها عندما كنتِ طفلة؟ ربما كنتِ ملكة الليموناضة، وربما قد صنعتي الكعك لكل أفراد عائلتك، وربما رويتِ أطول الحكايات، وربما قد صنعتي تيجاناً من الزهور في الحقول، اكتبي أول "وظيفة" على شكل قائمة أو قصة.

شخصيات خيالية

تحدث عن نشأتك، ما المهن التي رأيتها في البرامج التلفزيونية والأفلام والكتب والتي كانت الأكثر سحراً بالنسبة إليك ولماذا؟ ما الذي أعجبك بهذه الوظائف؟

رحلة الخربشة

شغّل الأغنية الأولى التي تتبادر إلى ذهنك، وكلما كانت عشوائية، كان ذلك أفضل، احصل على أواني من اختيارك، وخربش لكامل مدة الأغنية وأنت تفكر في كلمة "المال".

تذكر جميع وظائفك السابقة، ماذا قال زملاؤك عنك؟ إذا لم يكن لديك أدنى فكرة، تخيل أي نوعٍ من الملاحظات التي تلقيتها شفهياً أو بطريقةٍ أخرى، دوّن عمودين أحدهما للثناء والآخر للشكوى: الثناء والشكاوي، بعد الانتهاء من ذلك، فكّر في الشكاوي، هل يمكنك تخيّل سيناريو يمكن فيه الاحتفال بهذه السمات والثناء عليها وحتى تقديرها؟ انسى محاولة أن تنسجم مع الدور الموجود بالفعل، كيف يمكن تطبيق هذه الصفات على المهنة؟

مجاملات الشكاوى	مجاملات الشكاوى
________________	________________
________________	________________
________________	________________
________________	________________
________________	________________
________________	________________
________________	________________

الحماسة وغرابة الأطوار

اكتب قائمةً مفتوحة لأي شيءٍ قد يبهجك، والذي قد يكون عبارة عن أماكن أو حيوانات أو أشخاص أو صفات.

____
____
____
____
____
____

الصف الدراسي

ما هو الصف الدراسي الذي كان مفضلاً لديك في

المدرسة الابتدائية: ______________________________
____
____

المدرسة الإعدادية: ______________________________
____
____

المدرسة الثانوية: ______________________________
____
____

صل رؤيتك غير الخاضعة للرقابة بوظيفة الأحلام، ارسم صورة، واكتب قصيدة، وأنشئ قائمة، حتى لو لم تكن هذه المهنة موجودة في الواقع، أضف أية تفاصيلٍ يمكنك التعبير عنها بشكلٍ حقيقي حول ما تحاول إنشاءه.

شيكاغو، إلينوي ⇦ بوينس آيرس، الأرجنتين، 2016

سألني السائق: "هل يبدو هذا مألوفاً لديكِ؟ أنا لم أصطحب أي شخصٍ إلى هذا العنوان من قبل".

كنت أحدق من النافذة وبحثت عن لافتة "وقت الشاي الروسي" للتأكد.

"هذا هو المكان". أخبرته وأنا أفك حزام الأمان.

كنتُ هنا في مهمة، لقد أعددت مقالاً حول شغف تناول الشاي، جزئياً من أجل العمل ولكن في الغالب من أجل الحصول على بعض المتعة وإن كانت الفكرة غريبةً بعض الشيء عن ما هو طبيعي، لقد كانت شيكاغو المدينة التي أمضيت فيها أوائل العشرينيات من عمري، كان كل بناء فيها يذكرني بلحظةٍ من الماضي، لقد أصبح من الصعب العثور على مكانٍ جديدٍ لم أزره سابقاً.

دخلت من الباب الأمامي، كانت الساعة الثالثة ظهراً، في يوم ثلاثاء غائمٍ كئيب من كانون الأول (ديسمبر)، وكان المكان فارغاً بالكامل، وكانت أجواء المطعم القديمة – الثريات الكريستالية والطاولات ذات الأغطية البيضاء وموائد حمراء – قد نقلتني إلى عالمٍ بعيدٍ عن صفارات الإنذار ومتسوقي العطل في شارع ميشيغان القريب، اصطحبني النادل إلى مائدة مستدير في الزاوية الخلفية البعيدة، خلعت سترتي وانتظرت صديقتي لينز، وهي فنانة كوميدية صغيرة الحجم ذات شخصية تشبه لاعبة السيرك ذات الحلقات، ثم سمعت صوتها يدوي ورائي.

"مرحباً" سارت لينز إلى المائدة، واتجهت مباشرةً إلى كوبٍ من الماء، وانسكب السائل في كل مكان، "حسناً، لقد بدأنا بدايةً رائعة".

قلت لها: "لا تقلقي، مهلاً، لدي أخبارٌ مهمة".

رفعت حاجبها في وجهي، "ماذا؟ هل قرّرت السفينة الأم الخاصة بك أخيراً أنها ستستعيدكِ بعد كل هذه السنوات؟".

أخبرتها: "سأنتقل إلى بوينس آيرس، على الأقل لفترة، لقد دعاني كريس".

كريس، المعروف أيضاً باسم كريستيان، كان عشيقي آنذاك، وكان أحد الشخصيات التي دخلت حياتي وتخيلتها عمداً بطريقة الكتابة من القلم إلى الورق، في فصل الشتاء قبل أن أقابله، كنت في حالة فوضى، لقد فقدت كل شيءٍ كنت أعرفه، مجدداً، لقد كان صراعاً لتجميع خطواتي التالية، كما هو الحالُ دائماً استخدمت خيالي لأشق طريقي عبر الظلام، في مجلّتي التي تدور حول الوعي هذه المرة لاحظت أنّ نفس الشخصية تظهر على الصفحات، لقد كان فناناً شغوفاً ذو تصميم، بعد أن استُهلكت رومانسيات كاليفورنيا ذات الروح الحرة، سيكون هذا الشريك الجديد مخلصاً وموثوقاً وملتزماً بنفس القدر بمهنته، وقد حلمت به ليس على أنه قائمة من المتطلبات ولكن كدليلٍ على نوع العلاقة التي كنت مهتمةً بتجربتها، لم أكن أتوقع نتائج فورية، وبدلاً من ذلك شعرت بالثقة من أنني سأتعرف عليه عندما يدخل حياتي.

بعد عدّة أشهر، وجدت نفسي في شقّة أحد الأصدقاء، وبدافع الفضول حملت تطبيقاً للمواعدة، إني لم أحمل مطلقاً هذه التطبيقات على محمل الجد، لكن عندما رأيت صورة كريس، كنت أعرف أنه الشخص الذي كنت أتخيله عن قصد طوال فصل الشتاء، لقد انسجمنا على الفور، التقيت وكريس في ذلك المساء، وهو أرجنتيني إيطالي وسيم يبلغ طوله ستة أقدام ويعزف على غيتار الباس مطولاً حتى تنزف أصابعه، وكان كريس شغوفاً حيال كلّ شيء، لقد كان الانجذاب بيننا فورياً، بعد ذلك أمضينا الأيام التالية معاً، كان على كريس العودة إلى أمريكا الجنوبية قبل الانتخابات مباشرةً، في إحدى الليالي الأخيرة لنا، ذهبنا لتناول العشاء في الحي الصيني، وأعطيته قلماً وأخبرته أن يكتب ما يتوقعه في المستقبل على مفرش المائدة الورقي، وقد قام بتدوين ثلاث عباراتٍ بسيطة:

عزف الموسيقى
السفر حول العالم
أن يكون معي.

بعد شهر، طلب مني الانضمام إليه إلى بوينس آيرس، لكن لينز لم تكن تعرف القصة الكاملة، وبالتأكيد لم تكن مقتنعةً بهذه الخطوة.

فقالت: "لا يمكنكِ حتى نطق اسم المدينة بشكلٍ صحيح، كيف ستعيشين هناك؟ وإلى متى؟".

دفعت قطعةً من سمك السلمون والجبن في فمي للمماطلة في الإجابة.

لم تكن لديّ أي فكرة عن كيفية الإجابة عليها، لقد كانت محقة، لم أكن أعرف شيئاً عن الأرجنتين، لم أتخيل على الإطلاق الذهاب إلى هناك من قبل، كل ما عرفته هو أنني لم أكن على استعدادٍ لأقول وداعاً لعشيقي، سواء كان ذلك للأفضل أو للأسوأ فإنني دائماً ما تبعت قلبي، "لقد حصلت على تذكرتي!". قلت لكريس بعد أسبوع على سكايب.

سألني: "هل أنت قلقة من السفر بمفردك؟". لأنه كان على بعد حوالي 6000 ميل عني، كان سكايب هو الطريقة الأساسية للتواصل بيننا.

اعترفت له: "قليلاً، أنا لم أسافر أبداً خارج البلاد بمفردي من قبل".

فقال لي: "لا بأس، ليست مشكلة كبيرة، بمجرد قيامكِ بذلك مرة واحدة سيبدو وكأنه لا شيء".

"إذاً هل استعدت شقتك؟".

قال لي: "لا، أنا لن أسترجع شقتي، سأبقى في منزل عائلتي، مع الجميع".

"الجميع؟".

علمت أن كريس كان يعيش مؤقتاً في منزل العائلة: والديه، وشقيقه الأصغر وصديقته الأمريكية، وأحياناً شقيقه الأكبر، وعددٌ قليلٌ من أبناء عمومته، وفرنكي وهو كلب لابرادور سمين وبنّي، وأفريل وهو قطٌ طويل الوبر أبيض اللون أنقذوه من الشارع.

لقد مررت بالعديد من المواقف المختلفة مع زملائي في السكن على مر السنين، لكنني لم أعش من قبل مع الكثير من الكائنات في وقتٍ واحد، فأنا انطوائية وفق تصنيف INFP لمايرز- بريجز، لقد نشأت في بيئةٍ ذات تفاعلٍ فردي مع قضاء الكثير من الوقت وحيدة، وليس مع كامل الأسرة بشكلٍ يومي، بالإضافة إلى أن التجربة الوحيدة التي خضتها مع لغةٍ أخرى غير الإنجليزية كانت الفرنسية لمدة أربع سنوات في المدرسة الثانوية وبعض كلمات القسم التي علمتني إياها جدتي البولندية.

ربما كانت لينز على حق، ما الذي كنت أفكر به؟

ولكن الأوان قد فات الآن، فقد حصلت بالفعل على تذكرة السفر.

استقبلني كريس في المطار، لقد أحضر باقةً من الزهور وأمه معه، إنّ هذه الأمور العائلية قد بدأت في وقتٍ مبكر، استيقظت في صباح اليوم التالي على صوت الجرس، دينغ! دينغ! دينغ! دينغ! دينغ! دينغ!

قال كريس: "عزيزتي، نحن نتناول الطعام، هيا، أريانا، فرانكو، مارتين، والعم ويلي جميعهم هنا".

كان كلّ صباحٍ مثل مناسبة الشكر، كنت بمجرّد أن أصبح في أسفل الدرج حتى أبدأ بالابتسام والتقبيل والمعانقة، أحياناً ما ينسى الأرجنتينيون أنني لا أستطيع فهمهم ويبدؤون بفتح الأحاديث معي، وردّاً على ذلك كنت أبتسم ابتسامة عريضة، لقد شعرت بأنني حمقاء، لم أكن أفضل من دمية منتفخة.

همست إليسا، صديقة الأخ الأصغر أليكس: "لا تقلقي ستكون الأمور على ما يرام، أنا أعيش في هذا المنزل منذ أربع سنوات، وما زلت لا أعرف الجميع".

إن ضعف التواصل جعلني أشعر بعدم الانسجام، حتى كريس بدا غافلاً عن أي شيء آخر غير الموسيقى، بعد أكثر من ستة أشهر من علاقتنا، أدركت أنني قد توقفت عن التخيل المتعمد، ولكن هذه الممارسة لا تنتهي بعد مقابلة شريك، بطريقة ما، إنها تبدأ فقط، لقد وقعت في الفخ الذي يقع به كثيرٌ من الناس: ركزت على السلبيات.

"لقد شعرت بأنني خرساء"، دردشت مع ليندسي التي كانت في سان فرانسيسكو، لقد عاشت في بوينس آيرس قبل سنوات وعرفت التحديات التي تفرضها الحياة في الخارج، "يبدو أنه ينبغي عليّ تعلم المزيد من الإسبانية الآن".

قالت لي ليندسي: "إنّ تعلم لغةٍ جديدة يشبه البحث عن شمعةٍ في كهفٍ مظلم، إنّ الأرجنتينيين أناسٌ دافئين ومحبين، لديكِ العالم كله مفتوحٌ أمامكِ، وإذا كان بوسع أي شخصٍ أن يخلق قصة، فإنه أنتِ".

ربما كانت على صواب، فتحت دفتر ملاحظاتي، فماذا لو لم أتمكن من التحدث باللغة وإن لم يرغب عشيقي أبداً بإلقاء غيتاره؟ كان الأمر عائداً لي لأتخيل القصة التي طرت من أجل أن أعيشها عبر العالم، كتبت عن كريس وعني في أماكن الموسيقى والمتاحف الفنية بدلاً من البقاء في المنزل طوال اليوم، لقد تخيلت أننا في الحفلات، وأننا نتواصل مع الفنانين من جميع أنحاء العالم، مع اعتماد روايتي الجديدة كبوصلة أرسلت رسائل البريد الإلكتروني إلى أشخاصٍ وأماكن مثيرين للاهتمام، قدمت نفسي ككاتبة أمريكية تبحث عن قصصٍ جديدة، لقد عرضت الأفكار على المحررين في نيويورك.

قلت لكريس: "سأذهب إلى التمرين معك اليوم، ثم سنبحث عن المغامرات".

استقللنا حافلةً إلى المدينة، واستمعنا إلى الموسيقى عبر سماعات أذن ياربود المشتركة، ووضع كريس غيتاره على الأرض أسفلنا، بينما كان يتمرن تجولت في الحي وأبقيت عينيّ مفتوحتين على كل شيءٍ من حولي إلى أن وجدت مصدر إلهامٍ لعنوان هذا الكتاب على ملصقٍ يعلن عن مسلسلٍ تلفزيوني علمي.

بعد التمرين سألت كريس: "هل يمكننا أن نذهب إلى متجر وارلوس للكتب؟".

قال متأوهاً: "بالله عليكِ، أريد العودة إلى المنزل، وعليّ أن أتعلم كل هذه الأغاني".

احتججت: "لكنك تفعل ذلك كل يوم، هل سبق لك أن كنت هناك من قبل؟".

هز رأسه.

"دعنا نذهب ونرى ما سيحدث".

لدى متجر والروس واجهةٌ من الصعب الانتباه إليها وهو يقع في حي سان تيلمو الأثري بالمدينة، إنه مزدحمٌ بآلاف العناوين، ويوصف هذا المتجر الصغير بأنه أفضل متجر كتب للغة الإنجليزية في بوينس آيريس.

قال كريس وهو يدفع الباب بعنف: "إنه مغلق، لقد علمت أن هذه الفكرة غبية".

حدقت في رسم للأطفال - كتاب به أجنحة ملاك - معلّقٌ على النافذة ومنحنٍ، لم أكن مستعدةً للعودة إلى قصتنا القديمة، لقد قمتُ بإرسال رسالة بريدٍ إلكتروني من هاتفي.

"هل هذا قريبٌ من مكان تواجدنا؟".

أمسك كريس هاتفي وحدق في الشاشة، "ما هذا؟".

"أنا لا أعرف، حقاً، ربما مطعم؟ كنت أبحث في أي مكانٍ يبدو فضولياً بالنسبة لي"، لقد ابتسمت له.

"إنّه سرّ".

حرّك كريس عينيه، لكنه وافق على اكتشاف ذلك، كان فقط على بعد بضعة أبنية.

أحرقت شمس الصيف القوية ظهورنا، ونحن نسير في الشوارع الضيقة المرصوفة بالحصى، ومررنا بمجموعة من المتاجر والمنازل القديمة والمباني التاريخية، ملأت الموسيقى الحية من ساحة دورينغو القريبة، وكان العنوان المقصود جزء من قصرٍ من الحقبة الاستعمارية، بدا من الخارج وكأنه لا يظهر شيئاً خاص، ولكنه من الداخل روى قصةً مختلفة، إنه عبارة عن تحفةٍ فنية فريدة من نوعها عُلقت على الجدران تذكارات تاريخية، لقد عرضت الرسالة الإلكترونية على امرأةٍ تقف بالقرب من الباب.

"شخص ما قال لي أن أتوقف عند هذا العنوان، هل هو صحيح؟".

أشرقت المرأة، مصطحبةً إياي وكريس في جولة، كان هناك مطعمٌ على

شكل متاهة بمساحة كبيرة ومتجر عام ونادٍ اجتماعي، أجلستنا إلى طاولة في إحدى غرف الطعام، وأخرجت كأسين من الأفسنتين، جلبت هذه المفاجأة في يومنا جانباً جديداً إلى صديقي، فجأةً بدا أنه أكثر استعداداً للعزف.

قال كريس وهو يُغطس مكعباً من السكر في كوب صغير من الخمور الخضراء: "يعيش صديقي غاري هنا، كنا في فرقة معاً، لم أره منذ سنوات".

أدت بعض الرسائل إلى حصولنا على دعوة، وسرعان ما كنا نسير في الشوارع المرصوفة بالحصى، في طريقنا إلى شقة غابي، ألقت الشمس البرتقالية توهجاً غريباً على القصور الكلاسيكية الفرنسية القديمة في سان تيلمو وعلى أشجارها العالية، لقد كان الظلام قد حل عندما وصلنا، غرقت في الأريكة ونظرت إلى الخارج إلى أنوار المدينة، لم أكن أتوقع أياً من ذلك عندما استيقظت، إنّ نيةً بسيطة لرؤية الوضع من خلال عدسةٍ أكثر إبداعاً فتحت عيوننا مجدداً على جمال كل ما كان متاحاً لنا.

كيف تروي قصة حبك؟

سواء كنت أعذب أو في علاقة، يمكنك استخدام التخيل المتعمد لتوجيه قصة الحب التي تريد أن تعيشها، ركّز طاقتك ليس على خيبات الأمل السابقة أو ما تعتقد أنه حقيقي، ولكن على ما تأمل أنه قد يحدث، التزم بهذه الرواية الجديدة ولكن كن منفتحاً، غالباً ما يلعب التخيل المتعمد بطرقٍ مفاجئة.

يتطلب التخيل المتعمد التخلي عن قصصنا السابقة، ولا يجب أن تكون علاقاتنا السابقة مؤشراً على مستقبلنا، من خلال الوعي والنية يمكنك أن تعيش قصة حب جديدة، كثيرون منا مرتبطون بقصصهم السابقة أكثر مما ندرك، لمعرفة ما إذًا كنت مذنباً بهذا الأمر، انتبه إلى الكلمات التي تتحدث بها مع الأصدقاء والعائلة، هل تروي قصة ما تريد؟ أم أنك علقت في قصصٍ قائمة على الخوف حول الماضي تمنعك من المضي قدماً في سردٍ جديد؟

إن تخيل قصة الحب التي تريدها هو عملية مستمرة، بدلاً من النظر إلى

العلاقات السابقة على أنها إخفاقات أو خيبات أمل، انظر إليها على أنها فرصاً للمراجعة.

إذا كنت في علاقة، فابدأ عملية التخيل المتعمّد من خلال الاهتمام بالطريقة التي تروي فيها قصتك، هل تتذكر أولاً كيف وقعت في حب شريك حياتك؟ أم أنك تركّز بشدةٍ على صعوبات العلاقة التي تجعلك تمضي غالبية محادثاتك في الشكوى منها؟

حدد جون جوتمان من معهد جوتمان في سياتل العلاقة الكبرى القائمة على الرفض - النقد، الاحتقار، الدفاع، والمماطلة - باسم الفرسان الأربعة، إذا كانت القصة تتضمن هذه العناصر، فعادة ما يستغرق الأمر أقل من ست سنوات حتى ينفصل الزوجان.

بعد قضاء سنواتٍ بالاستماع إلى الأزواج، وجد جوتمان أن النجاح كان في الغالب يتعلق بالسرد أكثر من أي شيءٍ آخر، وخلُص إلى أن جميع الأزواج لديهم "قصتنا الخاصة"، فالقصة تمتد إلى ما هو أبعد من التقاء الزوجان، وهي تشمل كل شيء: التواريخ، الشجارات الأولى، يوم الزفاف، ولادة الأطفال، ما وجد أنه أكثر أهمية بالنسبة للسرد هو السياق، هل أبرز الزوجان الأوقات الجيدة أم ركزا على الخلافات ونظرا إليها بامتعاض؟ هذه القصص لها تأثيرٍ قوي على طول مدّة العلاقة بسبب قدرتها على الكشف عن شعورنا تجاه الأحداث الماضية في الوقت الحاضر، بعد اجتماعه مع أكثر من اثنين وخمسين من الأزواج، كان بإمكان جوتمان أن يتنبأ بدقةٍ تصل إلى 94 في المئة عن أيٍّ من الأزواج سينفصل وأيهما سيبقى معاً.

كن مغرماً بقصتك

إذا كنت في علاقة، ما الذي جذبك في البداية إلى شريك حياتك؟ أين ذهبتما في المواعيد الأولى؟ كيف وقعت في حبه؟ ما هي أكثر الصفات المميزة لذى شريك حياتك والتي جذبتك إليه؟ انتبه إلى أية تفاصيلٍ أزعجتك، ما الذي وجدته جميلاً في شريكك جسدياً وعقلياً وعاطفياً وجنسياً؟ ذكّر نفسك بهذه

الصفات واستخدمها لنسج روايةٍ جديدة تعيد إحياء هذا السحر لديك، تخيل أنك تكتب قصة حبك الأولى لجمهورٍ جديد، راجع سردك لتضمين هذه التفاصيل، سيؤدي هذا إلى إنشاء تنبيهٍ في العقل مما يتيح لك تجربة هذه التفاصيل من خلال عدسةٍ أكثر حباً.

بالنسبة إلى أولئك العزاب، يمكن أن يكون للقصص نفس القدر من التأثير، هل سبق لك أن استمعت إلى أصدقائك الذين دائماً ما يصفون حياة العزوبية العاطفية؟ ربما يشكون باستمرار من كونهم مشغولين للغاية، وربما يندبون أن جميع الأشخاص الجيدين مرتبطين، إنّ سردهم المريح يجعلهم عالقين في نفس المكان، سنةً بعد سنة، تحولت هذه الرواية إلى اعتقاد، حيث إنّ المجهول مخيفٌ بالنسبة لمعظمنا.

لإنشاء قصةٍ جديدة غالباً ما يتوجب علينا التخلي عن الهوية السابقة للدخول بشكلٍ كاملٍ في هذه القصة، بالنسبة للكثيرين منا، من الآمن العودة إلى القصة القديمة نفسها بدلاً من تخيّل الحالة التي ستكون عليها القصة الجديدة والمشاعر التي ستأتي معها.

الحب من خلال عدسة أكثر خيالية

إنّ أحد المكونات الرئيسية للتخيل المتعمد هي ألا يؤخذ كل شيء على محمل الجد، إنّ خيبات الأمل السابقة يمكن أن تشوه عدستنا، فبدلاً من الأمل، نشعر بالرهبة، ولا نعد متحمسين بعدها، فقد نكون مرهقين أو غارقين أو غير سعيدين، لكن غالباً مع مراجعة بسيطة لقصتنا يمكن لتجاربنا أن تحذو حذوها، عندما وجدت نفسي وحيدةً مجدداً بعد علاقةٍ دامت سنتان، قرّرت أن أتعامل مع المواعدة من خلال عدسةٍ أكثر إبداعاً، فبدلاً من التعثر في الردود المملة المعتادة في الرسائل المتبادلة، استخدمت كلماتي بطريقةٍ أكثر إبداعاً، لم أهدر الوقت في حديثٍ قصير أو في مراقبة نفسي، لقد انحرفت عن الحديث في اتجاهٍ كان شفافاً وغير اعتيادي، إنّ هذا التكتيك يثير الفضول، فكر في العالم الذي تخلقه بواسطة كلماتك، هل هو عالمٌ سيهتم به الآخرون؟

من هناك، اتبعت أسلوباً أكثر إبداعاً مع المواعيد الفعلية نفسها، وبدلاً من المعاناة من خلال محادثات العشاء الغريبة، تحدّيت نفسي أن أتوصل إلى مواقف قد تؤدي إلى تجارب لا تُنسى، لقد دعوت أحدهم إلى كنيسةٍ مسكونة، وفي موعدٍ آخر طلبت منه مقابلتي في الساعة السابعة صباحاً في ورشة عمل هذا الكتاب ثم إلى تناول الكعك، ليس من الضروري أن يكون شيئاً رائعاً - بل فقط غير متوقعٍ قليلاً.

إذا كنت في علاقة، فمن المهم أيضاً أن تبقي في ذهنك سلوك الكتابة بالقلم على الورق، وفقًا لجوتمان، فإن وجود تأثيرٍ إيجابي أثناء الصراع - قدرتنا على الضحك والمزاح والسخرية من المضايقات - يعني أن الزوجين لديهما فرصة أفضل بكثيرٍ في إنجاح ذلك على المدى الطويل، إنّ الفكاهة هي الفعل الخلاق المطلق، فهي تتيح لنا تخيّل أنفسنا بعيداً عن المتاعب، إنّ الزوجان اللذان يفعلان الأمور معاً، يبقيان معاً.

التعاطف والخيال

بغض النظر عن حالة علاقتنا، يمكننا استخدام خيالنا لتطوير التعاطف وتنمية روابطٍ ذات معنى أعمق، يتم تعريف التعاطف على أنه القدرة على رؤية وإحساس ما يمر به فردٌ آخر، إذا كانت صديقة حميمة تثق فيك وأخبرتك بأن والدها تموت بسبب السرطان، فإن التعاطف لا يعني الشعور بالأسف على صديقتك، بل إنه تخيّل ما يعنيه أن تكون في مكانها، قد تشعر صديقتك بالعجز أو الضياع أو التشويش أو حتى بالخوف، المشكلة هي أن معظمنا لا ينصت إلى قدراتنا التعاطفية الكاملة.

اعترف لي الدكتور باول زاك قائلاً عبر الهاتف: وهو عالمٌ أكسبته أبحاثه عن الأوكسيتوسين والعلاقات لقبه دكتور الحب: "اعتدت أن أكون مازحاً مزعجاً حيث لم أكن جيداً فيما يتعلق بالمشاعر، لقد ألزمت نفسي بالعمل على تعاطفي وشعوري بالاتصال، والآن أنا من محبي الأفلام، نحن لا ندرك أن التعاطف هو شيءٌ يمكننا تحسينه بسهولة، وعندما نفعل ذلك، فإنه يحولنا

إلى أشخاصٍ أكثر سعادةً وهدوءاً".

إذن كيف يمكن للمرء أن يبدأ العمل على تحسين التعاطف؟ أحد العناصر الأكثر أهمية هو التواجد، نحن اليوم منشغلون للغاية برعاية صورتنا الذاتية وبثّ أفكارنا للعالم بحيث يبدو التعاطف الخيالي فكرة راديكالية، لكن الخبر السار هو أن الأمر أسهل مما نعتقد، حيث إنّ تطوير الخيال التعاطفي يمكن أن يكون أسهل عندما نُشرك جميع الحواس.

يقول زاك: "استمع بعينيك، إذا أعطيت حقاً للشخص الآخر انتباهك الكامل واستوعبت كل ما يعطيه لك، فأنت سترتبط به بعمقٍ أكبر".

دع شريك المحادثة الخاص بك يروي القصص، وقاوم الرغبة في المقاطعة أو حتى الردّ، كرر كلمات الحديث مرةً أخرى، عندما نشارك بشكلٍ كاملٍ وفضولي في محادثاتنا، يمكنها الذهاب تلقائياً في اتجاهاتٍ أكثر إلهاماً وأهمية، حيث نفتح أنفسنا على روابط أعمق، ويمكننا الهروب من قيود الذات.

التخيل المتعمد والحب

1. من القلم إلى الورق: ربما رأيت قصةً على إنستغرام عن الزوج المثالي الخيالي، ربما تكون مرتبطاً برومانسية المشاهير وتتابعها عن كثب أكثر من تناولك للطعام اليومي، يمكنك استدعاء هذه القصص كمصدر إلهامٍ لذاتك، اكتبها، من هو حبيب أحلامك؟ كيف هي رائحة هذا الشخص؟ وما الذي تفعلانه؟ اكتب القصة وفق الحالة المزاجية التي تريد أن تشعر بها في هذه العلاقة، إنّ العشاق المختلفين يخرجون بصلات مختلفة، مجدداً في الخيال ليس هناك صواب أو خطأ للقيام بذلك.
2. فترة الاحتضان: راقب الأزواج الآخرين، أدخل ما يعجبك في علاقاتهم في روايتك، هل يكتبون لبعضهم البعض ثناءً عاطفياً على إنستغرام؟ هل يتركون رسائل حبٍّ في غداء بعضهم البعض؟ هل يقبّلون بعضهم في المطاعم؟ امضي بعض الوقت في الاستماع إلى الموسيقى، والمشي،

والإحساس الجاد باتجاه حلمك، ما الذي يمكنك إضافته له؟ ما هي الأفكار التي لم تعد تخدمك؟

3. العمل الملهم: ما الذي يمكنك القيام به في هذه اللحظة لاتخاذ إجراء بشأن القصة؟ إذا كنت تريد شريكاً، فهل بإمكانك الذهاب إلى مكانٍ ما خارج مجال راحتك بدون سماعات الرأس وأن تتحدث إلى شخصٍ غريب؟ هل يمكنك أن تقول نعم للدعوات الجديدة؟ هل يمكنك الحصول على تطبيق مواعدة والموافقة على مقابلة شخصٍ ما لن تفكر على الإطلاق في مواعدته ومحاولة تأسيس رابط؟

4. سلوك حفلة البيتزا: ماذا تفعل لنفسك على أساسٍ يومي؟ متى كانت المرة الأخيرة التي دللت أو عالجت فيها نفسك؟ فكّر في وسائل صغيرة لتحسين يومك وإشراك كل الحواس، هل يمكنك تجربة معجون أسنانٍ جديد؟ أو الذهاب لتناول الحلوى في منتصف فترة ما بعد الظهر؟

المعجبون

بمن كنت معجباً في عمر:

7: ______________________________

17: ______________________________

في عمرك الحالي: ______________________

لماذا؟ ما هي الصفات التي قاموا بتجسيدها لك؟ ______________

____

____

دمى اختبار الصدمات

اكتب رسائل حبٍ إلى آخر ثلاثة أشخاصٍ كسروا قلبك أو هزوا عالمك، واكتب عن ذكرى عزيزة مع كلّ واحدٍ منهم واشكرهم على الطريقة التي غيروا بها حياتك وجعلتك ما أنت عليه اليوم.

____

____

____

____

____

____

____

____

أنشئ الحبيب الذي تريده

اذهب إلى متجر الأقمشة، ابحث عن الأقمشة التي تريدها، ارسم نموذجاً وفق الشكل الذي تراه أكثر جاذبيةٍ بالنسبة إليك، الآن قم بقص وتطريز دميتك الخاصة، املأ الرأس بكل الأشياء التي تتمنى أن تكون لدى حبيبك التالي، يمكنك وضع أي شيءٍ تريده: البلورات، وقصاصات المجلات، وتوابل المطبخ، والكلمات الوصفية على قطعة من الورق، استمتع أثناء قيامك بهذه العملية، المفتاح هنا هو التركيز على نيتك، لا توجد صيغة واحدة تناسب الجميع.

يُحكى أنه...

إلى آخر ثلاث قصص حبٍ في حياتك، ماذا كانت القصة؟ ما الذي أحببته في هذا الشخص؟ لماذا افترقتما؟

____

____

____

____

____

____

____

____

شخصيات

إذا كنت في علاقة، فما هو أكثر شيءٍ مزعجٍ في شريك حياتك؟ هل يمكنك تحدي نفسك لتقع في حب هذه الصفة من خلال إعطائها اسم وهويه وقصة خاصين بها؟ تخيل هذه الصفة على أنها شخصية أخرى لشريكك، امنحها حياةً جديدة تماماً، إذا لم تكن في علاقة، يمكنك القيام بذلك مع زميلك في الغرفة، أختك، حقاً أي شخصٍ تتواصل معه بشكلٍ منتظم، تتيح لنا هذه الممارسة الوقوع في الحب مع الطيف الكامل لأنفسنا، وحتى الأفكار التي تزعجنا.

____

____

____

____

____

____

____

الأفلام

برأيك، ما هي الأفلام التي توجد فيها أفضل قصص الحب على الإطلاق؟ لماذا تحبُّ هذه الأفلام؟ هل تريد أن تعيش قصةً مماثلة؟

____

____

____

____

____

____

____

فيما يخص حبيبك المستقبلي:

سيبدو مثل:____________________

____

____

وستكون رائحته مثل: ____________________

____

____

إحساسه مثل: ____________________

____

____

طعمه مثل:____________________

____

____

مظهره مثل: ____________________

____

____

ما هو أجمل شيءٍ قام به شخص لك؟ ما هو أفضل موعد أول لديك على الإطلاق؟

رحلة الخربشة

ضع أغنيةً تذكرك بتجربةٍ رومانسية من الماضي القريب، ارسم كلّ شيء تذكرك به هذه الأغنية.

اضبط مؤقتاً، واكتب قائمةً بكل ما تحاول أن تستحضره إلى حياتك حالياً ويتعلق بالحب الرومانسي، قد يكون أي شيء - الصفات والجمل والأغاني والأفلام والملابس والعلامات التجارية والمواقع، واكتبها على ورقة احتياطية.

الآن، ما هو عنصر البرج الخاص بك؟

لمعلوماتك:

الهواء: الدلو، الجوزاء، الميزان

الماء: الحوت، السرطان، العقرب

التراب: الثور، العذراء، الجدي

النار: الحمل، الأسد، القوس

❀

الهواء: خذ الصفحة، ومزقتها إلى قصاصاتٍ ملونة، وانفخها برفقٍ في حاوية إعادة التدوير.

الماء: مزق الورقة وأسقطها في حوض الاستحمام.

التراب: ادفن الورقة في أسفل الشجرة المفضلة لديك.

النار: مزق الصفحة واحرقها داخل شمعة.

الطوفان

ليومٍ واحد، تحدّى نفسك بعدم الشكوى من شريك حياتك أو انتقاده أو إدانته، وبدلاً من ذلك اقض يومك في إغراق شريكك بكلمات المديح والثناء والامتنان.

الأغاني

برأيك، ما هي الأغاني الأكثر رومانسية؟ لماذا تعتقد أنها رومانسية؟

سان فرانسيسكو، كاليفورنيا ⇦ خليج هاف مون، كاليفورنيا، 2015

كنت قد أمضيت ستة أشهر في والدن بوند: المجموعة الاستوائية الساخنة عندما بدأت أتعب من تناول الدجاج البري على العشاء دائماً.

"ليندسي، إني افتقد الناس". اعترفتُ كنا جالستين أنا وهي في الفناء الخلفي لدى/م نأكل كعكات ليتل ديسي زيبرا، كانت ليندسي قد سافرت إلى هاواي لرؤيتي لأنها أرادت أن تجعل متابعيها يشعرون بالغيرة، "ماذا لو عدت؟".

قالت مبتهجةً: "افعلي ذلك!"

قلت لها: "أريد أن أعيش حيث تعيشين أنتِ، لا أعتقد أنني أستطيع العودة إلى الحي القديم، حيث الكثير من الذكريات".

قالت ليندسي، وهي تدفع كعكةً في فمها: "أحب العيش في مرتفعات برنال، يمكنكِ العودة والقيام بسحركِ الخاص في حياتي العاطفية".

رمقتُها بنظرة وقلت: "لا أعتقد أنكِ بحاجةٍ إلى مساعدتي في المواعدة".

ردت عليّ قائلة: "نعم صحيح، أعتقد أنني واعدت مدينة سان فرانسيسكو بأكملها في هذه المرحلة".

أعتقد أن ليندسي كانت تقوم بالمواعدة بسرعة كبيرة منذ اليوم الذي التقينا فيه.

"تعالِ قابليني في مكاني المفضل الجديد في العالم". قرأت أول رسالةٍ نصية منها.

كانت الساعة الرابعة بعد الظهر في أحد أيام الأسبوعِ المشمسة، كان مكتب نيويورك قد أنهى دوامه، مما يعني أنني لم أعد مضطرةً للالتصاق بشاشتي.

كتبت لها مجيبةً إياها: "أين أنتِ؟".

"إني في مقهى ريفولوشن، هناك موسيقى حية، والجميع هنا مجـانين، أنـا أحب ذلك، أحضري النقود".

لقد عرفت ليندسي من خلال ليز، إحدى النساء اللواتي بقيت على اتصالٍ بها من لوحة رسائل "أهواء الموضة" التي نشرتها في المدرسة الثانوية، نشأت ليـز وليندسي معاً، بعد أن اكتشفت ليز أننا أنا وليندسي كنا على وشك الانتقال إلى سان فرانسيسكو في نفس الوقت، مررت أرقام الهواتف لكلٍ منا، تعرّفـت إلى ليندسي عندما كانت جالسةً إلى إحدى الطاولات بالخارج، كان شعرها داكناً، وعيناها تشبهان عينا سكارليت أوهارا الخضراوين، وكان هناك كأسـان مـن سانجريا فارغين على الطاولة أمامها.

أخبرتني وهي ترفع هاتفها: "انظري إلى هذا الرجل الذي أواعـده، لقـد أخبرتني ليز أنكِ مستبصره، لقد بكى في سريري ذات ليلة، كان يجهش، يقـول معالجي إنه شديد الانفعال، لكنها ليست حساسة للغاية".

أردت أن أقول لها سعيدةٌ بلقائكِ أيضاً، وبدلاً من ذلك، أمسكت هاتفهـا وفحصت الصورة.

"إنّ عيناه حادتان".

لامست رموش ليندسي خدي وقالت: "أكثر حدةً من عينّي؟".

أعدت لها هاتفها: "كل ما تحتاجين إلى معرفته يتواجد في العيون، والبكـاء أمرٌ جيد".

قالت: "أنا أعتقد ذلك أيضاً فهو يشفي".

"انتظرِ، ألم تنتقلي إلى هنا الوقت نفسه الذي أتيت منه؟ كيف لديك بالفعل معالج ورجلٌ يبكي في سريرك؟".

"أوه، إنّ هذه الأشياء تجدني أينما ذهبت".

بعد عامين، لم يتغير شيء، وكانت ليندسي قد توقفت عن العمـل مـع مهندسٍ ألماني قابلته في دولوريس بارك.

قلت: "دعونا نضع هذه الرغبة بفصلٍ جديدٍ يخص سان فرانسيسكو هناك".

ضغطت ركبتيّ معاً وسحبتهما نحو صدري، كانت ليالي هاواي هادئةً جداً لدرجة أنني عندما قلت الكلمات بصوتٍ عالٍ، شعرت حقاً أنها ممكنة الحدوث.

كررت ليندسي: "فصلٌ جديدٌ تماماً". كأنت عيناها الخضراوين تتوحشان تحت ضوء القمر.

بعد أسبوعٍ من مغادرتها أواهو، تلقيت رسالةً نصية.

"أندس، لقد هرعت إلى جارتي في الشارع، إنها تحتاج إلى مستأجرٍ جديد".

بعد شهر، عدت إلى مطار دانييل كي انوبي الدولي مع صديقتي المقربة؛ أقصد الحقيبة السوداء الكبيرة، لقد تحققت أمنيتي، زميلة جديدة في السكن، والمدينة المألوفة، وها نحن هنا مجدداً، فكّرت وحاولت ألا أحكم على نفسي، عند سعينا نحو الأشخاص والأماكن والمهن التي تبدو وكأنها مألوفة لا تكون الحياة أكثر من مجرد إعادة تخيلٍ مستمر.

بعد أسبوعين في المدينة بالكاد تعرفت على منطقة الخليج، خلال فترة غيابي القصيرة، تحولت سان فرانسيسكو إلى مانهاتن مصغرة، وكانت حركة المرور فظيعة، وحلّت ناطحات السحاب الحديثة محل الأبنية الفيكتورية القديمة، وانتقلت مجموعة جديدة من الأشخاص إلى المدينة، كانوا جميعهم في بعثة، حقائب الظهر الكبيرة، وعيونٌ محدقة بالهواتف المحمولة.

"لم يعد هناك قلب في هذه المدينة"، اشتكى رجلٌ عجوزٌ يقف ورائي في أحد المقاهي، أشار خارجاً إلى امرأةٍ توزع منشوراتٍ احتجاجاً على طردها، "الجميع يُطردون من منازلهم".

لم يكن فقدان سان فرانسيسكو لروحها مشكلتي الوحيدة. لم تكن لديّ أدنى فكرة كيف سأدفع إيجار الشهر المقبل، ولم أتلقَ شيكاً من عملي المستقل منذ شهور، والرواية التي أمضيت في كتابتها ستة أشهر في هاواي كانت عبارة عن قمامة بدون حبكة، ولم أجد وظيفةً جديدة لإنقاذ حياتي.

دردشت مع ليندسي: "سأضطر للعيش في الحدود الدنيا، في الواقع، لا أستطيع حتى أن أفعل ذلك، إنّ الأمر مثل وجود خمسة دولارات في متجر باي رايت".

أجابت ليندسي: "حسناً، أنا أفكر في العودة إلى صديقي السابق".

كتبت مجيبةً إياها: "هذه فكرة رهيبة".

قمت بالبحث عبر رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بـي - إعلاناتٌ مـن وكلاء حول العقود التي تخص أدوات التجميل وآلة صناعة كابتشينو، إشعاراتٌ من المكتبة، ومقالات من هاف بو تمت إعادة توجيهها لي من قِبـل والـدتي - لأجد إشارةً ما، ولكن لا شيء، لقد نقرت فوق ملفاتي المؤرشفة، وثم رأيـت شيئاً ما، دعوةٌ تعود لسنة خلت من فندق ريتز كارلتون هاف مون باي.

راسلت ليندسي: "سنذهب في رحلةٍ على الطريق".

"لقد عدتي للتو".

كتبت لها: "لا، إلى مكانٍ لم نكن فيه من قبل، علينا أن نحيـي إحساسـنا بالمجهول في المألوف، عندها ستتغير الأمور".

"أنا موافقة مهما كان الهراء الذي يدور في ذهنكِ يا أندس".

في هاواي، بدأت العمل بدون عقد لحساب كوندي ناست (العـرائس)، كتبت مقالاتٍ عن أماكن الساحل الغربـي، ومحلات الزفاف المحببة، ومخططي المشاهير، وقد أجبت على البريد الإلكتروني بإرسال رابطٍ لمقاطعي مع الاستفسار عما إذا كانت الدعوة لا تزال متاحة، كان منتصف نهار يوم الاثنين، هل يمكنني الحضور الليلة؟

كتب مسؤول الدعاية: "يمكننا استضافتك".

أجبته: "سنكون هناك خلال ساعتين".

خرجت من شقتي، وضغطت على جرس الشقة التي فوقي.

"مرحباً؟".

أعلنت: "مرحباً، نحن ذاهبون إلى قضاء يوم الطفولة".

لديّ نظرية مفادها أننا لا نتفوق أبداً على رغبتنا في اللعب بطريقةٍ طفولية، فإذا لم تصدقني، انظر إلى مقاطع الفيديو السخيفة التي تظهر علـى اليوتيـوب باستمرار، إن المرح هو مشاركة الابتكار في أنقى صوره، إنه لـيس جـدياً ولا عملياً، لكي تمرح حقاً مع إنسان آخر فإنّ ذلك يتطلب الثقـة، والحساسـية،

والحضور المطلق، وقد أشرت أنا وليندسي إلى هذه الحالة على أنها "يوم الطفولة". في بعض الأحيان، كنا نسافر إلى باسيفيكا فقط لبناء القلاع الرملية، وفي أوقاتٍ أخرى كنا نتجوّل في حديقة غولدن غيت لمناقشة الروايات الخيالية مع بعضنا ومع أصدقائنا، لقد عشنا الكثير من التفاصيل، مما جعلنا نشعر بالحياة.

قالت ليندسي: "يوم الطفولة؟ الآن؟ لا أستطيع ذلك".

"افتحي الباب".

شبكتُ ذراعيّ، وانحنيت إلى جانب الشقة، ورنّ الجرس، صعدت الدرج وانعطفت إلى غرفة جلوس ليندسي، كانت توجد صناديقٌ مفتوحة في كل مكان، وقفت ليندسي أمام المرآة، وكانت ترتدي زياً لم يسبق لي أن رأيته من قبل، حيث كان يوجد الكثير من الشرائط التي تتدلى إلى الخارج.

"أوه، إنك مستعدةٌ للذهاب"، قلت لها وأنا أنظر إلى حذائها، "كنت أتوقع أن أجدك في هذا القميص المنزلي الذي توجد عليه صورة حيوان من غينيا".

"هل هذ الحذاء يبدو غبياً؟"، سألت ليندسي، والتفتت إليّ، "انتظري، إلى أين تريدين الذهاب على أي حال؟ لم أكن أخطط للقيادة إلى أيّ مكانٍ اليوم".

"إنه فقط على بعد ساعةٍ من هنا، فندق ريتز كارلتون في خليج هاف مون".

"فعلاً؟".

أومأت برأسي.

نظرت ليندسي إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بها على الأريكة: "قلت لكِ، أنا أعمل الآن".

"نعم، يبدو ذلك"، قلت مازحةً، "أحضرِ الكمبيوتر المحمول الخاص بك واعملِ في الفندق".

"لا أعرف، لست متأكدةً...".

قلت لها: "فقط احزمي أمتعتكِ لليلةٍ واحدة، لدي شعورٌ جيد حيال ذلك".

بعد عشرين دقيقة، كنا في طريقنا للخروج من المدينة، وشعرت بالفعل بحدوث تحولٍ كبيرٍ في حالتي الذهنية، إنّ الرحلات البرية في كاليفورنيا هي

الصفقة الحقيقية، اقفز في السيارة، واخرج على الطريق السريع.

إنّ النظر إلى وميض البحر الفيروزي تحت أشعة شمس الظهيرة لا يُملّ منه أبداً، كان جميلاً للغاية، لم يكن بإمكاني أن أهتم أقل من سيارة ليندسي - سيارة تويوتا الفخمة مع مرآة الرؤية الخلفية المعلقة بسلك - تفوح منها رائحة أكياس الوجبات السريعة ورائحة العفن.

يقع الفندق على جرفٍ يمتد داخل المحيط، حيث الأمواج ترتطم بالشاطئ، وكان كل شيءٍ يشبه هوجوورتس للغاية، لدى الحياة أغرب طريقةٍ لفتح نفسها أمامك عندما تقرر أنك جاهز، فقبل يومين كنت أجد صعوبةً في العثور على نقودٍ كافية لغسيل الملابس، والآن كنت في منتجع خمس نجوم على المحيط، لقد جلسنا في الخارج وقلنا لبعضنا البعض كل ما كان في أذهاننا.

تحدثت ليندسي من العدم قائلة: "أنا فقط أريد أن أكون متزوجة".

قلت مازحة: "أنا لا أستطيع معرفة ما إذا كنتِ جادة أم لا لأن كل ما تقولينه مبالغٌ فيه".

"أنا جادّة". أقسمت لي، ونظرت إلى الأرض.

"إنّ جدتي تدعو لي من أجل ذلك في تكساس".

"دعينا نفعلِ شيئاً حيال ذلك هنا".

"أشك حقاً في أنني سألتقي بشخصٍ ما هنا يا أندس"، وأومأت برأسها، "إن الأشخاص الآخرين الموجودين حولنا هم أولئك الذين يحضرون حفلة عيد ميلاد".

أخبرتها: "لا، لا أقصد اللقاء هنا، احتفظي بالنية فقط، عندما يكون قلبك يرغب بصدقٍ في شيءٍ ما، أقسم أن كل ما تريدينه سيتحقق".

قالت ليندسي: "يبدو كل ذلك وكأنه نوع من ألعاب شخصية جيمني كريكيت الخيالية".

قلت لها: "ثقي بي، سنحتفل بيوم طفولة في حياتك الحقيقية، لقد فعلت شيئاً مماثلاً مع صديقتي المفضلة في المدرسة الثانوية عندما كنا في السابعة عشرة، وبعد عشر سنوات، تواصلت هي والرجل الذي كان في ذهنها".

"هذا رائع".

"نعم، ولقد كانا يعيشان بعيداً عن بعضهما في هـذا البلـد، والآن همـا متزوجان".

"حقاً؟"

"لقد ذهبت إلى العرس".

قالت ليندسي: "حسناً، سأفعل أي شيء".

لقد عدنا إلى غرفتنا في الفندق، أتمنى لو أستطيع أن أقدم لكم صيغة سرية، لكن هذا هو الأمر: لا تكاد تذكر أية تفاصيلٍ لأنك تمنح تركيزك بشكلٍ كامل للوقت الحاضر، إنها حالة ذهنية نادرة لتقوم بذلك، وخاصةً في الوقت الحاضـر، غالباً ما ننشغل بمحاولة توثيق المشاهد التي نكون بها بحيث ننسى مـا يعنيـه أن نعيشها حقاً، أعلم أننا شغّلنا الموسيقى في غرفتنا، كانت هناك أردية حمامٍ بيضاء فخمة، وخصل شعرٍ جانبية، وأطباق فضية من خدمة الغرف الخاصـة بقائمـة الأطفال، وفي لحظةٍ ما، أوقفت الراديو وحدقت من النافذة.

قلت لها: "دعينا نقوم بالاستكشاف".

مشينا في أرجاء الشاطئ، وروينا لبعضنا القصص، كان الرمل بـاردٌ بـين أصابع أقدامنا، والفندق يتوهج بشدةٍ وراءنا.

"انظرِ، هناك مكانٌ لإشعال النار هناك". وصلت إلى حقيـبتي، وحملـت أوراقاً من قرطاسية الفندق وقلماً: "يمكننا أن نقوم بالاستحضار".

لم تكن ليندسي تعرف شيئاً عن التخيل المتعمد، لكنني استطعت أن أرى أنها كانت في حالة منفتحة، وكانت عيناها الخضراوان مضاءتين بالحماس، "نعم".

لا يهم أيٌ من التفاصيل المحددة هنا، إما - الكلمات الدقيقة التي كتبناهـا على الورقة، والطريقة التي كانت تهب بها الرياح، صوت ضحكنا بينما ألقينـا الأوراق في النيران، مع كامل التخيل المتعمد، يجب أن يأتي الدافع من الـداخل، عندما نتبع الإرشادات التي كتبها أشخاصٌ آخرون، فإن فعل التخيل يبدو أكثـر كما لو أننا نقرأ أسطراً بدلاً من أن يكون الأمر نابعاً من القلـب، يمكنـك أن تتخيل في منتجعٍ من فئة الخمس نجوم أو في كومة من الأوساخ، لا تحتـاج إلى

أدواتٍ باهظة الثمن أو تعويذةٍ رسمية، إنها حقاً نيّة وصدق، إنّ العاطفة الحقيقية تضع الطلب قيد التنفيذ، في بعض الأحيان يتم تشغيل مسرحيةٍ خيالية عن طريق أغنية أو تغيير المشهد أو لحظة سخافة، لا تكن مجبراً على ذلك، فقط اشعر به، ابقَ منفتحاً على أيّ شيء يبعدك عن عقليةٍ أكثر ثباتاً ويضعك في حالةٍ أكثر إبداعاً، بالفعل لقد نجح الأمر، حدثتني ليندسي بعد بضعة أسابيع، كانت كل واحدةٍ منا في شقتها التي تقع كل واحدة منهما في طابق، ومع ذلك كنا نستخدم تطبيق الدردشة.

"ماذا تقصدين؟"، سألت أنا، كانت رحلتنا على الطريق مجرد ذكرى الآن، لقد نسيت كل شيء عن نار المعسكر وتخيّلنا المتعمد.

قالت ليندسي: "لقد التقيت برجل. حسناً، إننا لم نلتقِ بعد، ولكننا نتحادث".

"من هو؟".

"تحققي من بريدك الإلكتروني".

كانت ليندسي قد أرسلت صورة له، وأرسلت نسخة من البريد لوالدها. موضوع الرسالة: *الزوج*.

كتبتُ لها: "ذلك رائع". يمكن أن أرى هذا يحدث.

أجابتني: "إنني أشعر بذلك أيضاً، انظري إلى عينيه".

نظرت مرة أخرى إلى الصورة. "إن عينيه تذكرانني بعينيك. إنهما هادئتان مع لمحة من الوحشية. نفس الدرجة من الأخضر. هل يعيش في الجوار؟".

"يعيش في أيوا".

"الولاية؟".

"نعم، إنه من مدينة التأمل".

"هل ستنتقلين إلى أيوا؟".

"كلا، أظن أنه سينتقل إلى بيركلي. كان يبحث عن وظائف شاغرة في منطقة الخليج، أعلم أن ذلك غريب. لكننا كنا نتحدث عبر برنامج "سكايب". إننا نتكلم حوالي خمس مرات في اليوم".

في غضون شهر، تحول زوجها من مجرد فكرة إلى شخص حقيقي انتقل إلى كاليفورنيا. لقد تواعدا، ثم عاشا معاً، ثم طلب منها الزواج عندما كانا في حديقة. لقد تزوجا على الشاطئ في المكسيك.

لم يكن زوج صديقتي هو المفاجأة الوحيدة من رحلتنا. بينما كنت في الفندق، تذكرت صديقة قديمة كانت تعمل في التخطيط لحفلات الزفاف. خطرت ببالي لأنها صممت اللوحات المزخرفة في أماكن مثل الفندق في خليج هاف مون. أرسلت لها رسالة بالبريد الإلكتروني. وذكرت وضعي الوظيفي بشكل عرضي.

ردت قائلة: "لسبب ما تصورتك تكتبين في الغابة". لكن منصة الإعلام الإبداعية في سان فرانسيسكو تبحث عن موظفين ويبدو أنه يشبه العمل الذي كنتِ تقومين به في الماضي".

كان أول اقتراح لها هو حلمي، ولكنه ذكّرني أيضاً بعزلتي في هاواي. لم أكن في حالة مناسبة مادياً وعاطفياً لجعل الكتابة الإبداعية أولوية. ولكن ربما كان اقتراحها الثاني هو الجواب على مشاكلي. لذلك أرسلت بريداً إلكترونياً لرئيس التحرير، وبعد شهرين، كنت أستقل الباص في وسط المدينة إلى مكتب الشركة الواقع في يونيون سكوير.

ماذا يعني اللعب؟

يبقى مفهوم اللعب صعباً على التحديد، حتى بالنسبة إلى علماء النفس والباحثين المختصين بدراسته.

بالنسبة إلى بعض الناس، قد يعني اللعب أن يسيروا مع التيار، تلك النشوة التي يحصلون عليها من الاستغراق في العمل، وبالنسبة إلى البعض الآخر من الممكن أن يكون اللعب هو النشاط الذي يؤدونه مع أطفالهم. أو يمكن أن يكون أكثر تنظيماً، مثل لعبة كرة القدم بعد العمل.

يشرح يوجين ف. سوبوتسكي، الذي يعمل في قسم علم النفس في جامعة لانكستر: "من الممكن أن يكون هناك تعاريف مختلفة للعب". يدرس

سوبوتسكي التفكير السحري والذكاء الاجتماعي عند الأطفال. "التعريف الذي يعجبني أكثر هو الذي يعرّف اللعب على أنه نشاط حماسي يستخدم هيكلية رمزية". ويقول بيتر جراي، أستاذ باحث في كلية بوسطن: "إن اللعب هو نشاط إبداعي غير حرفي له قواعد لا تمليها الضرورة الجسدية بل تنشأ من عقول اللاعبين".

تتفق الغالبية على أن اللعب بمعناه الحقيقي ينطوي على القيام بنشاط بهدف الاستمتاع النقي بدلاً من السعي الجاد. في هذا النوع من اللعب، ليس هناك فائزون أو خاسرون. ولا موانع وتوقعات.

إن اللعب الحقيقي هو سموّ، واتحاد بين الروح والحواس. يمكننا الوصول إلى هذه الحالة بأنفسنا، أو، إذا كنا محظوظين يمكن أن ندعو الآخرين للانضمام إلينا.

يقول الدكتور ستيوارت براون، مؤسس المعهد الوطني للعب، خلال عرض تقديمي في مهرجان أفكار آسبن: "إذا لعبنا، فسيحدث المزيد من التحولات، هذه التحولات تنتج عن اللعب والعلم، نحن جميعاً مصممون للعب، ليس فقط عندما نكون أطفالاً، ولكن طوال حياتنا".

لم يلعب معظم الناس غالباً بهذه الطريقة منذ أن كانوا صغاراً، إذ يسألون أنفسهم: ما الفائدة من ذلك؟ والأسوأ من ذلك أنهم يفكرون: ماذا سيظن الآخرون إن رأونا نلعب؟

إننا نعيش في مجتمع يكون فيه من المقبول اجتماعياً أن يشرب البالغون حتى الثمالة ويقبل الموت أكثر مما يُقبل التصرف بشكل لعوب في العلن، إذا تصرف البالغون بطريقة مرحة أو سخيفة بشكل علني، فإننا نسميهم أغبياء. وعلى الرغم من أن معظمنا يُعجب بطريقة لعب الأطفال وتخيلهم بحرية، إلا أننا لانزال نكافح لقبول البالغين الذين تجبرنا معتقداتهم أو سلوكياتهم على التفكير بالحقائق التي يبدو أنه لا يمكن فهمها.

تقول لين أ. بارنيت موريس، الأستاذة في جامعة إلينوي: "على الرغم من أنه ثبت أن العملية الإبداعية (ما نعتبره ابتكارا حقيقياً) تستفيد إلى حدٍّ كبير من اللعب غير المنظم، إلا أنه لا يوجد أماكن كثيرة في العالم يمكن فيها للناس إطلاق

العنان بشكل يخلو من وصمة العار". أفضل مثال على هذا المكان هـــو علـــى الأرجح مرحلة الارتجال. ولكن هل يمكنك أن تتخيل ما سيحدث إذا تم إعداد عالمنا ليكون مشجعاً وداعياً البالغين للعب؟

يوجد مكان كهذا في مركز الميديا التابع لمعهد ماساتشوستس التقني، حيث يتشارك مئتا طالب من طلاب الدراسات العليا من مجالات الفـــن، الهندســـة، البيولوجيا، الفيزياء، والبرمجة، التعايش في حالة من الجنون الفكـــري. في هـــذه الشرنقة الخيالية الموجودة خارج هذا العالم ليس هناك فكرة مجنونة لدرجة تحول دون النظر فيها. في الواقع، كلما زاد جنون الفكرة، كان ذلك أفضل.

هناك يعمل مصممو الألعاب جنباً إلى جنب مع مصممي الآلات الموسيقية. ويجتهد المزارعون إلى جانب العلماء لتطوير التكنولوجيـــا المصـــممة لتســـجيل أحلامنا. في هذه المساحة الخاصة، يكون الطلاب أحراراً في اللعـــب، وتبـــادل الأفكار مع بعضهم. يتم إعطاؤهم الحرية للمضي قدماً في مخططات للمســـتقبل البعيد.

تقول الدكتورة بارنيت موريس إن هناك مفهوماً لإطار اللعب. "لنتخيـــل فقاعة تفصل حالة اللعب عن الواقع. في هذه الفقاعة، تكون محمياً من التأثيرات الخارجية. إن إطار اللعب الآمن هذا هو ما يسمح للأشخاص بالإبداع، حيـــث يسمح لعقولهم بالتجول بحرية.

شاركتُ مع الدكتورة بارنيت قصة ليندسي في الفنـــدق. لقـــد شـــعرت صديقتي بالأمان الكافي لمشاركة أسرارها بصوت عالٍ معي، مع أن ذلك يتضمن قدراً هائلاً من الضعف. لكننا تصرفنا بشكل عفوي *فقط* لأننا كنا نعلم أننا لـــن نحكم على بعضنا بسبب ذلك. إن أساس ثقتنا الأول كان من خلال اللعب.

عد بذهنك إلى الوقت الذي كنت تبني فيه الحصون مع أولاد الجـــيران، أو عندما جلست مع أصدقائك في الغرفة نفسها وأنتم تمثلون مشـــهداً مشـــتركاً باستخدام الدمى أو الحيوانات المحشوة.

لقد مثلت وصديقي الكثير من القصص الخيالية بالطريقة نفسها التي يحل بها الأطفال مشاكلهم باستخدام الألعاب والعالم الطبيعي من حولهم. لقـــد دخلنـــا

إطار اللعب. في هذه المساحة المشتركة، أصبح من الممكن أن لا أكون فقط شريك الأحلام بالنسبة إلى صديقتي حقيقياً، لكن العلاقة الجدية كانت أيضاً ممكنة بالرغم من التجارب السابقة في فشل الرومانسيات والتوقعات المسبقة حول كيف أو من يجب أن يكون الشريك.

تأثير اللعب على المظهر

إذا كانت فكرة الابتكار والوصول إلى الطبقات الإبداعية الأعلى أمراً غير كافٍ بالنسبة إليك، فإليك سبب أكثر سطحية: إن اللعب هو وسيلة رخيصة لتبقى شاباً إلى الأبد. إن واحدة من أكثر المفاهيم جاذبية التي صادفتها في بحثي حول اللعب هو "نيوتني: أي استدامة المرحلة اليرقية". أو التصميم البيولوجي في الجينات لتبقى شابة بالرغم من تقدمها في العمر. أصل هذه الكلمة يأتي من اليونانية ويعني تمديد الشباب، ويتميز باستمرار الميزات الطفولية، مثل العيون الكبيرة، عند الحيوانات البالغة.

في كتابه *اللعب: كيف يشكّل الدماغ، ويفتح الخيال، وينشط الروح*، يقارن براون بين كلاب اللابرادور والذئاب. حيث تتشابه سلوكيات جراء النوعين، لكن مع نموها وتغير مساراتها، فلا يمكن إنكار الاختلافات بينها، حيث تتطور الذئاب إلى صيادين، بينما تبقى اللابلادور لعوبة مثل الجراء. يمكننا أن نرى هذا بوضوح من خلال النظر إلى عيونها.

إن البشر هم الأكثر استدامة بين جميع المخلوقات. نحن مرنون، ومنفتحون على التغيير، بالرغم من أنه خلال نمونا يرغب كثيرون منا بأن يروا الناس ذئباً، لدينا رغبة في البقاء على قيد الحياة، والقيام بذلك يتطلب منا التوقف عن اللعب وأن نتصرف بشكل جدّي، فيصبح سلوكنا ثابتاً. نتيجة لذلك، قد نترك مساحة أقل للتمتع بالعالم من حولنا. لكن من غير الضروري أن يكون توازن اللعب شديداً، إذا بدأنا في فهم قيمة اللعب، يمكننا دمجه مرة أخرى في حياتنا بطرق صغيرة.

إن التخيل المتعمد هو في الأساس شكل من أشكال اللعب. وبينما نتجه إلى وقت يهدد فيه الذكاء الاصطناعي بالسيطرة على العديد من المهن على هذا الكوكب، يبقى اللعب من أقوى طرق التواصل وتقوية قدرتنا الإنسانية على التعاطف مع الآخرين. إن التخيل المتعمد هو مثل اللعب فهو ليس نشاطاً عقلياً منطقياً، لكن عندما يمكننا أن نفتح أنفسنا على كل لحظة، نبدأ بالانفتاح على إمكانيات لا حصر لها.

درس الباحث الريادي رينيه بروير، أستاذ علم النفس في جامعة مارتن لوثر هاليفيتنبرغ في ألمانيا، السمات الشخصية لمرح الكبار، فوجد أن البالغين المرحين لديهم تميز يعمل لصالحهم، ليس فقط في ملاحقة حياتهم المهنية بل أيضاً في علاقاتهم الشخصية. فالمرحون يكونون قادرين على تفسير المواقف ورؤية المشاكل من وجهات نظر متعددة، وبدلاً من الإصرار على أنهم على حق، يمكنهم تخيل ما يبدو عليه الواقع من وجهة نظر الطرف الآخر. إنهم يفسرون تجاربهم على أنها مسلية ويتصورون بسهولة حلولاً مبتكرة وغير عادية.

إن القدرة على أن نكون لعوبين مع بعضنا البعض تضفي على الفور شعوراً بالراحة على الحالات الأكثر تحدياً، فاللعب يدعونا لإعادة صياغة الواقع بعقلية من بنائنا، ويذكرنا أنه ليس علينا قبول القصص التي يتم تغذيتها لنا، على سبيل المثال: "يجب أن تكون المستشفيات حزينة"، "لا يمكن أن نجد الجمال في الألم"، و"العمل الشاق ليس ممتعاً". عندما نصبح أكثر راحة بتبني حالة عقلية لعوبة، يمكننا أن نتصرف براحة أكبر بشكل طبيعي في أي بيئة.

معظمنا يمكن أن يقولوا إن اللعب يعطي شعوراً جيداً، مثل أن نلعب في البرك المائية، أن نغني بصوت عالٍ أو نشاهد الرسوم المتحركة. ومع ذلك نحن نسرع في عدم قبول الأفراد الذين لديهم نمط حياة لعوب. إن الحقيقة المحزنة هي أن كثيراً منا قد تكيفوا على اعتبار أولئك الذين يرفضون التقيد مع النظرة المحددة لما يجب أن يكونوا عليه كبالغين على أنهم غير ناضجين، ولا يمكن الاعتماد

عليهم، وبلهاء. نحن غير قادرين على التخلي عن حكمنا، وقبول أن هذا العبث يستحق أن يؤخذ في بعض الأحيان على محمل الجد.

لقد اشتكى زميل سابق لي بشأن مدير تنفيذي عملنا معه في الماضي وقال: "لقد كان يتصرف كطفل". إن ذلك الشخص بنى إمبراطوريته على فكرة رائعة بدون التخلي عما يتميز به الهرج والهزل، كان يأكل ساندويتشات زبدة الفول السوداني والهلام كوجبة غداء، وينتعل أحذية مطاطية، وكان يتصرف بشكل طفولي دون سبب واضح غير جلب التسلية إلى مكان العمل. هذا السلوك يُصعّب على معظمنا أخذ مثل هؤلاء الأفراد بجدية، بالرغم مما أنجزوه مهنياً.

إن فرص المرح كثيرة بقدر ما تسمح لها بذلك. عندما يكون العقل في حالة حقيقية من المرح، يصبح العالم بأسره مثل لوحة فارغة. يمكن أن يؤخذ الإلهام من محادثة سُمعت بالصدفة في مقهى، أو ظهور حشرة جديدة على النافذة، أو القدرة على تحويل نشاط يبدو عادياً مثل تنظيف الأسنان إلى لعبة.

يمكن أن يجادل بعض الناس أنه لم يعد لديهم الوقت للعب. ويجب أن يكونوا واقعيين لأن عليهم فواتير يجب دفعها، ووظائف للقيام بها (وهذا ينطبق بشكل خاص على معلمي المدارس والمديرين التنفيذيين أو الأشخاص في الأدوار التي تتطلب منهم أن يكونوا مسؤولين عن آخرين)، ومسؤوليات منظمة. ولأنهم يقضون كثيراً من الوقت في هذه الأدوار، يصبح التكيف مع حالة لعوبة أو أكثر إبداعاً أمراً يُشعرهم بعدم الارتياح بشكل لا يصدق، خاصة في البداية.

لكننا جميعاً لدينا طاقة إبداعية تسعى وراء أن تطلق. ليس بالضرورة أن يكون ذلك تغييراً شاملاً. يمكننا أن نقوم بتحولات ضخمة في مفهومنا حول الرفاهية ببساطة عن طريق جدولة نزهة مرة في الأسبوع، أو أن نرقص بينما نقوم بتنظيف المنزل، أو الخربشة على دفتر خلال ركوبنا القطار إلى العمل، ويمكننا تخصيص وقت كل أسبوع للدخول في محادثة مع صديق جديد، ومناقشة مواضيع مختلفة دون سبب آخر غير التمتع النقي والفضول.

الجزء المثير في اللعب هو أننا لا نعرف أبداً كيف سيكون الوضع. فاللعب يوفر فرصة لتجاوز الدنيويات. ربما في خضم جنوننا سنعثر بالصدفة على طريقة

جديدة لحل مشكلة قديمة. ربما سوف نفشل فشلاً ذريعاً مرة تلو الأخرى، ولكننا لن نمانعٍ ذلك إذا استمررنا في المحاولة باتجاه لعوب أكثر، وفجأة، تصبح المخاطرة جزءاً من المرح.

التخيل المتعمد واللعب

1. من القلم إلى الورق: هذا هو الوقت المناسب للتخلي عما اعتدت أن تحب، عد بذهنك إلى أسعد أيام طفولتك، تلك اللحظات التي كنت فيها بالكامل في منطقة اللعب، والبهجة تغطي وجهك وأنت تعمل ما تحب. اكتب قصصاً عن هذه الأوقات، لا تراقب نفسك، بل أعطِ نفسك الفرصة للعب على الصفحة. اكتب قائمة حول آخر خمس مرات استمتعت خلالها كثيراً لدرجة أنك لم تفكر بهاتفك الخلوي.
اكتب كل الأماكن التي ترغب في الذهاب إليها. سجل خمسة أماكن لم تزرها من قبل في المدينة التي تعيش فيها. متى كانت آخر مرة قضيت فيها وقتاً مع طفل؟
2. فترة الاحتضان: تخيل ما العواطف والخبرات التي تأمل أن تطلقها عن طريق اللعب. ما هي نواياك الحالية؟ استمع إلى الموسيقى التي تذكرك بأوقات مرحة أكثر. عد إلى القوائم والقصص وتخيل كيف تأمل أن تحدث هذه المواقف.
تعمق وركّز على المشاعر، والتفاصيل، والأصوات، واللمسات، والأذواق.
3. العمل الملهم: ماذا يمكنك أن تفعل لاتخاذ إجراءات صغيرة؟ في هذه اللحظة؟ غداً؟ الأسبوع القادم؟ هل تستطيع حجز رحلة مع صديق؟ هل يمكنك أن تسلك طريقاً فيه مناظر خلابة في طريق عودتك إلى البيت؟ هل يمكنك الاتصال بصديقك الأكثر مرحاً؟ هل تستطيع الذهاب إلى متجر إمدادات الفن؟ إلى متجر ألعاب؟ إلى متجر قديم لبيع الملابس؟

4. سلوك حفلة البيتزا: حاول أن تجد الوعي بالوقت الذي تجد فيه نفسك تهبط في دوامة الكآبة. ربما تسبب الوسائط (البرامج) التي تشاهدها الكآبة. كلما أو في كل مرة تلتقي فيها مع صديق معين، ينتهي بك الأمر إلى النميمة عن كل شخص تعرفه. دوّن ملاحظات حول ما تشعر به مع أشخاص مختلفين، في أوقات مختلفة، بعد تناول الأطعمة المختلفة أو مشاهدة برامج مختلفة. متى تشعر أكثر بالسعادة؟ ما الأماكن التي تجعلك في حالة أكثر إبداعاً؟ هل لديك صديق محدد يجعلك تضحك دائماً؟ كم تتفاعل مع الأشخاص والأماكن التي تجلب لك الفرح؟

إطار اللعب

اختر صديقاً تشعر بأكبر قدر من الحرية معه ويقبلك كما أنت. ليضع كل منكما لائحة بالطرق التي كان يحب أن يلعب بها عندما كان طفلاً. ربما كنت تحب الطبيعة، ربما كنت ترتدي ملابس فاضحة، ربما كنت تبني الحصون بالبطانيات. الآن جدول يوماً للقيام بهذه الأنشطة معاً. أحضر صديقك في ذلك اليوم، ثم تبادلا الأدوار واذهب إليه أو إليها في يومه أو يومها.

سجل كل من تجاربك في يومك:

التجارب الخاصة بك: ________________________________

____

____

التجارب الخاصة بصديقك: ______________________________

____

____

الآن سجل التجارب من يوم صديقك:

التجارب الخاصة بك: ________________________________

____

____

التجارب الخاصة بصديقك: ______________________________

____

____

من كانت شخصياتك المفضلة من الكتب والتلفزيون والموسيقى والأفلام عندما كنت طفلاً؟ اقضِ فترة بعد الظهر في قراءة هذه الكتب، ومشاهدة تلك الأفلام، والاستماع إلى تلك الأغاني.

____

____

____

____

____

____

____

____

رحلة خربشة

شغّل أغنية أحببتها كطفل وخربش طوال فترة تشغيل الأغنية، وفكّر في الوقت نفسه بكلمة "الفرح".

العطور

ما هو العطر الذي كنت تفضله عندما كنت في عمر:

7 سنوات: ____________________

17 سنة: ____________________

عمرك الآن: ____________________

ما هي الصفات التي تجسدها هذه الروائح بالنسبة إليك؟ ____________

____

____

الغناء

ليوم واحد، غنِ بعض الجمل، وشكّل القوافي بينما تقوم بأنشطتك مثل: شرب القهوة، وإخراج القمامة، وتنظيف أسنانك بالفرشاة. كيف تشعر في نهاية اليوم؟

____

____

____

____

____

____

____

____

قضاء يوم بالخارج مثل طفل

اختر صديقاً، واذهب معه إلى مكان كان أحدكما يحبه عندما كان طفلاً، شغّل الراديو، ودع الموسيقى ترشدك. انشغل بأي شيء شرط ألا تسبب الضرر للآخرين. تناول أطعمة جديدة. اذهب لزيارة بعض الأماكن فقط لأنها تبدو مثيرة للاهتمام. حاول قدر الإمكان أن تكون غير منظم. كيف كان شعورك بقضاء وقت أو يوم غير منظم؟

هل لاحظت أيّ آثار تموج في علاقاتك؟

____

____

____

____

____

____

____

____

كيف كان منظر ورائحة السماء بالنسبة إليك اليوم؟ هل صادفت أي حيوانات أو حشرات اليوم؟ احتفظ بسجل لمدة أسبوع كامل.

الاثنين: ___

___

___

الثلاثاء: ___

___

___

الأربعاء: ___

___

___

الخميس: ___

___

___

الجمعة: ___

___

___

السبت: ___

___

___

الأحد: ___

___

___

العب لعبة سؤال وجواب مع صديق أو أخ أو طفل أو والد أو حبيب بينما تكونان تحت أنعم البطانيات. ارتدِ بيجامة مريحة، وضع رأسك على وسادة لينة، ومزق الصفحة، واقرأ المحادثة كلما شعرت بالوحدة.

إذا كنت شيئاً مخبوزاً فماذا ستكون ولماذا؟

اللاعب الأول:______________________________

اللاعب الثاني:______________________________

هل تؤمن بالأشباح؟ هل سبق لك أن رأيت واحداً؟

اللاعب الأول:______________________________

اللاعب الثاني:______________________________

من كنتَ في الحياة الماضية؟

اللاعب الأول:______________________________

اللاعب الثاني:______________________________

إذا استطعت الانتقال الفوري الآن، إلى أين ستذهب؟ ولماذا؟

اللاعب الأول:______________________________

اللاعب الثاني:______________________________

إذا كنت نسيجاً، فماذا ستكون؟ ولماذا؟

اللاعب الأول:______________________________

اللاعب الثاني:______________________________

ما هي الشخصية التاريخية التي ستذهب معها في رحلة على الطريق ولماذا؟ إلى أين تود الذهاب؟ وما نوع الموسيقى التي سوف تستمع إليها ولماذا؟

اللاعب الأول:______________________________

اللاعب الثاني:______________________________

ما هو أجمل شيء رأيته في فيلم؟ سمعته في أغنية؟ تذوقته في مطعم؟ رائحة استنشقتها في الطبيعة؟

اللاعب الأول:____

اللاعب الثاني: ____

شيكاغو، 2016

ألقيت بزجاجة المشروب نصف الفارغة في حقيبتي التي أحملها وتناولت سترتي.

"هل أنتِ ذاهبة؟". سأل دانيال. فتح الثلاجة الموجودة خلف الطاولة الأمامية وسحب صحن سلطة. كان دانيال الحارس الشخصي للمشاهير سابقاً وهو من يقود الآن معسكراً إبداعياً. وكان الأكثر شعبية في نادي الملاكمة حيث كنّا نعمل. كانت السيدات تحب مشاعره اللطيفة.

"نعم"، أخبرته. "أحتاج إلى أشعة الشمس. أشعر كأنني "غولوم" لأنني محاصر هنا طوال اليوم".

قال: حسناً، (لم يفهم التلميح الذي اقتبسته من رواية *سيد الخواتم*) وداعا الآن، أيتها الطفلة.

كنت أعمل في صالة الملاكمة منذ شهرين. كانت الصالة بعيدة كل البعد عن النوادي الصحية الفاخرة في وسط المدينة. حيث يمكنك أن ترى فأراً رمادياً يركض على الأرض. كنت أجلس وراء المكتب الأمامي وفي بعض الأحيان كنت أعيد ترتيب الأوزان، لم يكن لديّ واجبات كثيرة مما جعل الوقت يتحرك ببطء شديد. لقد كنت أشعر بالدقائق تمر كالساعات.

كانت حالتي الاجتماعية متوقفة كذلك. كانت المرة الأولى في حياتي التي لم يكن لي فيها صديقة مقربة واحدة على الأقل.

في معظم الأيام، كنت أهرب من شباب الصالة الرياضية وأتجه مباشرة إلى "كريس" في المنزل. كان المكان مليئاً بالذكور. وكنت أشتاق إلى وجود طاقة

أنثوية قوية في حياتي. كنت أعرف عن تجربة أنه عندما تُعجب امرأتـان كـل واحدة بالجوهر الحقيقي للأخرى، تبدأ الحياة بالظهور بأكثر الطرق سحراً. لقد اتخذت القرار أن أتخيل ذلك بشكل متعمد.

في العديد من صداقاتي السابقة، كنت الوحيدة التي تحب الكتب الميتافيزيقية سراً، كانت تخطر لي أفكار رائعة في أحلام اليقظة، وكـان عقلـي يفكـر في اتجاهات متعددة في وقت واحد، وكنت أتخيل دائماً مخططات مستقبلية مجنونة. لقد انجذبت إلى فكرة مقابلة نساء أخريات لا يشعرن بوجوب الاعتـذار عـن العيش بالطريقة نفسها. وقد كتبت قصة عن التقدير المتبادل وتضـخيم هـذه الصفات. كنت أرغب في تكوين صداقات تسمح لي باتصالات عفوية متعددة الوجوه.

لقد عشت في ذلك الشعور بالكامل. والأسوأ من ذلك أنـني كنـت أظن أن ذلك من شأنه أن يضعني في العقلية المناسبة لرواية الشباب الخياليـة التي كنت أريد كتابتها، في أحسن الأحوال، حسناً، يمكـن أن يحـدث أي شيء. كنت أستمع إلى ستيفي نيكس بينما كنت أمشي الأميال الثلاثـة إلى صالة الألعاب الرياضية كل يوم. لقد وجدت زوجاً من أحذيـة الكاحـل منخفضة الكعب السوداء اللون البالية قليلاً في الطابق السفلي التابع لجـيش الخلاص بدولارين، راجعت أكواماً من الروايات الخيالية جـداً، والشـعر الرومانسي، وتاريخ السحر من مكتبة بكتاون. لكن حـتى الآن، لم يحـدث شيء.

"أراك لاحقاً يا أندريا". هتف أرتورو، مدرب الملاكمة المسن، بينما كنت أشق طريقي عبر صالة الألعاب الرياضية المظلمة.

ورددت عليه قائلة "تودللوو!". انحنيت تحت سـلم مسـنود إلى البـاب ومضيت في طريقي إلى الشارع. كانت جادة شـيكاغو تضـج بالأصـوات، شاهدت الركاب وهم يخرجون من المترو، بدوا منشغلين بهواتفهم، يتـدافعون بجنون ليسرعوا إلى منازلهم. نظرت إلى السماء وكانت زرقاء زاهية براقة مملوءة بالغيوم الوردية. بدا الأمر كما لو أن ولداً صغيراً مشاغباً قد أطلق مخروط آيـس

كريم سوبرمان[1] مباشرة إلى النجوم. كان القمر بدراً أيضاً. حدقت عبر الشارع وصفرت.

"هل تعلمين أنه يمكنك تغيير اتجاه الرياح عندما تصفرين؟".

أعادني الصوت إلى الأرض، التفت إلى يميني ورأيت امرأة شابة تقف على بعد خطوات قليلة أمامي. كانت ترتدي معطفاً أصفر واقياً من المطر مع قلادة مخملية. كان شعرها أسود وقصيراً، ومتشابكاً أكثر من شجيرة الورد. لقد ذكرني منظرها بتقاطع بين ليديا ديتز وأليس ليدل.

رددت عليها قائلة: "عفواً؟".

فيما التفت شفتاي بابتسامة مسلية، حركت المرأة عينيها، وكأننا قد مارسنا هذه المحادثة في مكان وزمانٍ ما من قبل، والآن كانت منزعجة لأنني لم أتذكر!

"هل كنت تصفرين؟".

نظرت إلى ملابسي بنطال أسود باهت، وبلوزة رمادية، وحذاء نايكي بلون النعناع الأخضر. لم أكن أرتدي الزي الأكثر قابلية للتذكر، ولكن بطريقة ما شعرت هذه المرأة الغريبة كلياً بشيء أعمق بكثير. اتصال حقيقي يحدث تحت السطح.

"أوه..!". قلت محرجةً. "لقد نسيت أنني كنت أفعل ذلك علناً".

كنت على الهاتف، لكن كان عليّ أن أقطع المكالمة لأنني أردت التكلم معك! فقلت في نفسي: أووه، إنها مثل الطبيعة الأم من فيلم فانتازيا 2000 أو ما شابه ذلك".

قلت لها: "لا أظن أنني أعرف عمن تتكلمين".

"حسناً، تحتاجين إلى البحث عن "فانتازيا 2000" في موقع يوتيوب على الفور. إن بطارية هاتفي أوشكت على النفاد وإلا كنت أرسلت لك صورة

---

(1) آيس كريم سوبرمان هو نكهة ميشيغان تنطوي على دوامة من ثلاثة ألوان: الأزرق والأحمر والأصفر. ونكهتها مزيج من نكهة الفانيليا، بلو مون (نكهة من الغرب الأوسط التي لها طعم الفواكه)، والكرز.

متحركة الآن. لكنني أتكلم عن تلك الجنية الخضراء التي تشفي العالم بدمعة".

"يبدو هذا مذهلاً".

ابتسمت المرأة نصف ابتسامة وقالت: "حسناً سأرسلها لك لاحقاً. بالمناسبة، لم أعرف إذا ما كان عليّ أن أقول لك ذلك حول الصفير أم لا". لكني قلت في نفسي "لا بد أنها ستفهم. إن لديها وجهاً لطيفاً".

سألتها: "وجه لطيف؟".

"نعم. بدوت مثل شخص ما يمكن أن أقول لك شيئاً غريباً دون أن تنزعجي".

قلت: "لطالما أخبرني أناس غرباء بأسرارهم، وأنا عادة أضع سماعات في أذني. أنه من الغريب أنني لا أضعها الآن".

"انتظري، ما هو برجك؟".

"القوس". لقد تفاجأت بمدى سهولة التحدث إليها. بدا الأمر وكأن الكون قد تآمر علينا ليجعلنا نجتمع، قل ما تشاء، لكن المواجهات العرضية تحدث حقاً. ليس كل يوم، لكنها لا تزال تحدث.

سألتها: "وأنت؟".

"الأسد".

هززت برأسي وقلت: "كلانا له علامة نارية".

قالت لي وهي تحرك شعرها إلى الوراء: "اسمي آستريد".

قلت لها: "أنا أندريا".

"إلى أين أنت ذاهبة الآن؟".

"إلى المنزل، أنا أعيش في باكتاون، مع صديقي. هو يعزف الموسيقى. وأنت؟".

"يجب أو أوصل شيئاً إلى ويكر بارك، ثم سأذهب إلى افتتاح معرض فني في بيلسن".

"لقد أمضيت ذكرى مذهلة في الرابع من تموز في بيلسن. كان الجميع يتنقلون من معرض إلى آخر. والألعاب النارية تنفجر مثل القنابل".

قالت آستريد، وهي غير مبالية بحكايتي: "نعم، بيلسن فيها طاقة ممتعة حقاً". عند ذلك لاحظت عينيها. بامبـــي بريئة في ثانية، وحادة بما يكفي لحرقك وأنت على قيد الحياة في الثانية التالية. كثيراً ما أذهب إلى هناك وآكل التاكو.

أخبرتني آستريد أنه قبل ساعات من لقائنا، كانت قد أنهت للتو علاقة مـــع صديقها الذي كان متعسفاً عاطفياً. لقد مرت صداقاتها بنوبة تحول كبيرة أيضاً. وقالت إنها نقلت مؤخراً إلى المستشفى بسبب اضطراب في الأكل. لقد ســـبب ذلك بإخافة كثير من الناس في حياتها. لقد فوجئت بكيفية قولهـــا للمعلومـــات الشخصية بهذه الطريقة العرضية. كان ضعفها قوة. جعلني ذلك أشعر بالأمـــان لأني ضعيفة أيضاً

قالت آستريد: "أنا ذاهبة من هنا". هزت رأسها في الاتجاه المعاكس. "لكنني أحب أن أحصل على رقمك ونتسكع... إن أردت ذلك".

قلت لها: "نعم، سأرسل لك رسالة".

أعطتني آستريد رقم هاتفها، وقمت بكتابة رسالة وأرسلتها إليها.

"حسناً، لقد أرسلتها".

قالت لي: "جيد". سأقرأها عندما أصل إلى المنزل.

مشيت إلى المنزل. كان كريس على السرير يعزف على الجيتار، كالعـــادة. أمسكت هاتفي من حقيبتي. كنت قد تلقيت بالفعل ثلاث رسائل صوتية جديدة من آستريد.

"مرحباً، كنت سعيدة بمقابلتك اليوم. آسفة إذا كان هذا غريباً، ولكـــنني أرسل رسائل صوتية لأنني أُصبت بارتجاج في الشتاء الماضي ومن المؤلم بالنســـبة إليّ أن أنظر إلى الشاشة".

انتقلت للرسالة التالية وكانت تقول فيها:

"يا إلهي! لقد تلقيت للتو رسالة من جاري الذي يقطن في الطابق السفلي. أخبرني أنه سمع وقع خطوات طفل من شقتي عندما ذهبت بالأمس، ثم سمعها مرة أخرى الآن. ثم سألني إذا كنت أدخن في الداخل لأن رائحة السجائر تعبـــق في المكان. أعتقد أنه قد تكون كاثرين. إنها واحدة من الدمى التي أملكهـــا، وقـــد

حصلت عليها من محققة غير عادية في إتسي، وقالت إنها كانت مسكونة بشبح فتاة مراهقة، وربما كانت تتمرد".

انفجرت ضاحكة. إن الأمر غير المتوقع هو أفضل كاسر للجليد بين الأشخاص.

سألتني آستريد في رسالتها الأخيرة: "هل سبق وزرتِ محل "جيجي" للألعاب ومحل شيري للدببة المحشوة؟. يجب أن نزورهما في وقت ما".

كبست أيقونة الميكروفون على هاتفي، ودخلت إلى الحمام، لأنني لم أرد أن يقاطع صوت عزف كريس على الغيتار محادثتنا.

"نعم، أحببت مقابلتك أيضاً، في الحقيقة لم يسبق لي أن ذهبت إلى متجر جيجي للألعاب. لكنني أقدّر جداً هذه الصورة عن دمية تقوم بالتدخين والركض في شقتك. أريد سماع المزيد".

استمررت وآستريد بالتعرف إلى بعضنا البعض عبر الرسائل النصية، والصورة المتحركة، والرسائل الصوتية وكانت هي المفضلة لديّ. بدت القصص أفضل دائماً عندما أسمعها بلهجة آستريد الحماسية. علمت أن آستريد كانت رسامة، وكانت تحب رسم مخلوقات مخيفة لكن جذابة، مثل الديناصورات الملونة بألوان الباستيل، والدمى ذات العيون الكبيرة. كانت تعيش بمفردها في أقصى شمال شيكاغو. ولدت في تشيلي ولكن تبناها في وقت لاحق زوجان من ماريلاند كانا يعملان في الحكومة. لقد أرسلت لي صوراً لها وهي طفلة، تصنع الدمى في دار العبادة، وأثناء هروبها من المدرسة وهي ترتدي زي سنو وايت.

خلال تراسلنا، اكتشفنا أننا نتشارك بالكثير من الاهتمامات. كلانا كان يحب *"أليس في بلاد العجائب"* و*"أميلي"*، وحكايات الخيال والفولكلور، مثل نارنيا ونيكولوديون، وجميع الروايات الخيالية الصعبة التصديق التي كان السبب في أن يدوّر الناس أعينهم غير مصدقين.

قالت لي آستريد: "أنا أشعر بالعواطف في كل مكان في رأسي، في عروقي، وحتى في شعري".

قلت لها بدوري: "وأنا أيضاً، أنا أحتاج إلى الكتابة".

مر أسبوع قبل أن يسمح جدولنا بمقابلة شخصية، رغم أن كثرة مراسلاتنا جعلتنا نشعر كما لو أننا كنا دائماً نتسكع معاً.

أرسلت لي رسالة نصية. "ما رأيك أن نلتقي غداً عند الظهيرة؟".

"أنا حرة في هذا الوقت".

استيقظت في اليوم التالي عند الساعة الثامنة صباحاً. حضرت القهوة لي ولكريس، ولبست فستاناً أسود طويلاً يلامس طرفه الأرض، وانتظرت رسالتها النصية.

"آسفة، لقد تأخرت بالنهوض. كنت في حفلة الليلة الماضية. استخدمت وصفة جاذبية، أعتقد أنني سأقول وصفة سحرية أفضل من أن أقول الزيت العطري، على أي حال، كان الجميع يقدمون لي مشروبات مجانية طوال الليل. هل يمكن أن آتي إليك في الساعة الثانية بعد الظهر؟".

أجبتها: "بالتأكيد".

كان كريس مستيقظاً، مما يعني أنه كان يعزف على الغيتار على بعد قدمين مني. أخذت حاسوبي المحمول إلى الحمام وقمت بتمارين اليوغا، وأحسست أن الوقت مر ببطء شديد حتى أصبحت الساعة الثانية ظهراً.

وقفت آستريد أمامي في سيارة زرقاء صغيرة، وقد فتحت النوافذ، وأخرجت يدها من النافذة.

صرخت آستريد: "مرحباً يا فتاة! مرحباً!".

مشيت عبر كومة من الأوراق الصفراء وشققت طريقي حول السيارة إلى المقعد بجانب السائق.

قالت آستريد: آسفة، وهي ترمي حفنة من الملابس في المقعد الخلفي. أعتقد أن لدي قطعة من كل نوع في هذه السيارة.

جلست في المقعد الأمامي، ووضعت حزام الأمان. وكان صوت "مازي ستار" يصدح عبر مكبر الصوت.

مدت آستريد يدها، وبحثت في الكومة وراءها وقالت: "هل تريدين مجفف

شعر؟ لديّ واحد، هل تريدين ملابس سباحة؟ لديّ واحد، هل تريدين طفاية حريق؟ لديّ واحدة. أنا أقول لنفسي دائماً أنني يجب أن أذهب إلى المخزن، أقسم إنني سأفعل ذلك يوماً ما".

قلت لها: "على الأقل أنت جاهزة إذا حصلت حالة طارئة".

"حسناً. إلى أين سنذهب؟".

"هل سبق وزرت متجر ألكامي للفنون؟".

هززت رأسي وقلت: "كلا، لم يسبق لي أن سمعت به".

"إنه فعلياً منزلي الثاني، المالك كين هو بمثابة أب لي. عندما كنت أمر بأشد حالات الوحدة، كنت أسأله ماذا أفعل. وقد قال لي أن أتخيل أصدقائي؟ إن ذلك غريب، ولكنه كان فعالاً، حتى أنني كنت آخذهم معي إلى الدش في الحمام".

لم أقل شيئاً، شعرت أنها ستظن أنني أكذب إذا اعترفت أنني كنت أتخيل ذلك أيضاً. تابعت آستريد: "هناك متجر آخر في هذه المدينة، اسمه أوكالت بوكس إنه في جادة ميلواكي".

قلت لها: "أظن أنني مررت بالقرب من ذلك المكان مليون مرة. رأيت مجموعة تتجمع هناك".

اتسعت عينا آستريد. تلك المجموعة تدعى "الكلاتش".

"الكلاتش؟".

"نعم، إنهم مجموعة من الناس يجتمعون في الجزء الخلفي من المتجر ليلة كل ثلاثاء. لقد ذهبت معهم ذات مرة. كانوا يتكلمون عن أمور مثل الأحلام، والسفر النجمي، وترقق الحجاب".

"يبدو ذلك وكأنه نوع من اجتماعات AA للأشخاص الذين يؤمنون بالسحر".

"نعم، أنا لا أمانع من المشاركة معهم كل فترة. إلا أنهم جميعاً يمارسون السحر الفوضوي لذلك لا أريد الاندماج معهم كثيراً".

ضغطت آستريد على دواسة البنزين، وتخطت شاحنة عملاقة. بينما

أمسكت بحافة المقعد. لوت يدها على شكل مخلب ووضعتها على زجاج النافذة.

"هل تلك علامة عصابة؟".

قالت آستريد: "لا، إنها علامة ملكة العنكبوت. إنها تحية للآلهة هيكات. لقد ولدتُ في يوم عيدها. شعرت بقوة هيكات حقاً عندما كنت أمر باضطراب الأكل ثم مرة أخرى مع تشخيصات الصحة العقلية لديّ. يظن الناس في موقع رديت أن أشياء مثل الدمى المسكونة وهاري بوتر هي ضرب من الجنون، لكنك ستفاجئين كيف أن كثيراً من الفتيات في المستشفى يضعون اقتباسات من دمبلدور بجانب أسرتهن، إن هذه الأشياء تساعد الناس حقاً".

سكت، عندما كنت بعمر آستريد تم تشخيصي باضطراب مزاجي أيضاً. وقد أخفيته وأنكرته منذ ذلك الحين. كان بعض الأصدقاء المقربين يعرفون ذلك، لكنني لم أكن في يوم من الأيام لأذكره في محادثة عابرة. لكن هذه المرأة التي بحجم دجاج ماكنغيت، وهي أصغر مني بعشر سنوات، ومع ذلك كانت لديها الشجاعة والثقة لتعترف بالأمر بالطريقة الأكثر شفافية، لم يكن هناك خجل في روايتها.

"أنا آسفة، أنا دائماً ما أقول أكثر مما ينبغي. لقد أخبرت المرأة المسؤولة عن الطعام في المدرسة عن اضطراب الأكل الذي أعاني منه، وقد ردت قائلة "*سأطلب من المسيح مساعدتك*".

قلت لها: "كلا، أنا أحب كل قصصك. لكن..."

ما زلت لا أستطيع أن أقول ما بذهني.

"هذا متجر آلكمي. إن كين هو الأفضل. زيارته هي بالنسبة إليّ مثل الذهاب لرؤية فيلم ساحر أوز أو شيء من هذا القبيل".

"واو".

تابعت آستريد: "نعم، لديه شيء لكل شيء. أنا أضع عطر *فان فان* الآن من عنده. إنه مثل زيوت ميريل ستريب السحرية لقد وضعتها في المقابر، وأثناء

المقابلات. وفي بعض الأحيان كنت أفركه على قوائم الطعام في المطاعم حتى يعاملني طاقم الخدمة بلطف أكثر".

ضحكت، كان وجودي مع آستريد مثل العيش في عالم خيالي. في بعض الأحيان كل ما يتطلبه الأمر هو مقابلة شخص واحد، وستدخل عالماً جديداً تماماً.

وجدت آستريد مكاناً تركن فيه السيارة بالقرب من المتجر مباشرة.

قالت: "أحتاج إلى حبق الراعي".

سألتها: "أليس ذلك من أجل أحلام الوعي؟".

"يمكنك تدخينه أيضاً. إنه أقوى من الحشيش ويكلف 4 دولارات. أنا لا أدخنه حقاً، لكني أضعه في الأكياس الموجودة تحت وسادتي، سأصنع لك واحداً قبل أن آخذك إلى المنزل".

كان متجر *فنون آلكامي* المركز الميتافيزيقي القياسي. هناك جدار عليه رفوف فيها قوارير الزيوت منقوش عليها التسميات، البندولات الكريستالية، رفوف من الأعشاب. جلست مع آستريد على الأرض المغطاة بالسجاد نتصفح كتباً عن أدلة الروح ونباتات الشفاء لساعات. ودارت قطة سوداء حولنا.

قالت آستريد: "هذه لوسي". ومدت يدها لتربت عليها.

"بالطبع ستكون في مكان كهذا قطة سوداء".

التفتت آستريد لتنظر إلى امرأة تشتري بطاقات التاروت، وانحنت لتكون أقرب لي وقالت: "أتعلمين؟ كنت أظن أن الناس الذين يذهبون إلى متاجر مثل هذا هم غريبو الأطوار، لكن الآن أظن أنني دخلت في جحر الأرنب معهم".

كان الظلام قد حل عندما غادرنا المحل. شممت رائحة الشتاء في الهواء. إن أيام الخريف تتلاشى بسرعة في شيكاغو.

أوقفت آستريد سيارتها خارج منزلي. نظرت إليها عندما فتحتْ كيس الأعشاب بأسنانها. ووضعت حفنة منها في كيس قماشي صغير.

"أوه، كيس الموجو! سأدعك تعرفين ما سيحدث".

أغلقتُ باب السيارة ولوحتُ مودعة. بمجرد أن دخلت إلى المنزل، وضع كريس غيتاره على السرير. وقال: "أنت تشعين بالحيوية يا حبيبتي!". ووقف ليحتضنني.

"حقا؟".

مشيت إلى الحمام، وألقيت نظرة على المرآة. أنا لم أفكر أبداً بالنظر إلى نفسي خلال كل الوقت الذي قضيته مع آستريد. لكنه كان على حق. كان هناك شيء في طاقتي قد تغير نتيجة لقضاء بعض الوقت معها.

قلت له: "انظر إنه كيس موجو!".

"عفواً؟". انقبض وجه كريس بارتباك، لكني لم أقل أي شيء آخر، إنه لن يفهم...

شعرت أن هاتفي يهتز داخل جيبي. كانت رسالة من آستريد.

"لقد سررت بالخروج معك اليوم، لنقم بذلك ثانية قريباً. من الممكن أن يكون ذلك غداً! سأرسل لك رسالة يا إلهي، لقد زحف عنكبوت عبر سقف غرفتي وقد حبسته في إناء. وأطلقته من النافذة. لمعلوماتك يمكن أن تحصلي على أمنية واحدة كلما فعلت ذلك".

سأل كريس: "من كان هذا؟".

قلت مبتسمة: "آستريد".

"إلى أين ذهبت اليوم؟".

هززت رأسي. "أوه، ليس لأي مكان حقاً".

لن يقدر كريس أبداً شخصاً مثل آستريد، لكنني لم أكن أريد منه أن يفهم. إن الإتصال الذي كان بيننا هو لشخصين فقط. بطريقة ما، في هذه المدينة المجنونة الكبيرة وجدنا شيئاً نادراً جداً، صديقاً لنحلم بجموح معه.

ما الميزة التي تريد زيادتها في نفسك؟

ربما تتساءل ما الذي أقصده بهذا السؤال. في كل صداقة، نحن نلعب دوراً مختلفاً.

كانت ليندسي مثل الشيطان الموجود على كتفي كشريك في الجريمة. إن وجودي معها أظهر الوفرة والانغماس، وهما صفتان كنت قد قمعتهما سابقاً في نفسي باعتباري انطوائية خجولة. هي وأنا كنا نمرح بحرية، وننخرط في محادثة خيالية. نحن نُظهر ونشجع بعضنا البعض بينما نعمل لساعات على فننا. إن صديقتي امرأة متفتحة ومتقبلة ذات صوت ذهبي، وهي ماهرة في الأفكار المجردة. يمكنني أن أقول أي فكرة، بغض النظر عن مدى غرابتها، لكنها ترددها وتضيف لها مشاعر رائعة.

إن معظمنا اليوم يستخدم مصطلح الصديق بشكل فضفاض إلى حدّ ما. نحن ندّعي أن لدينا الآلاف من الأصدقاء. ومع ذلك، عندما نفكر بذلك في الواقع، كم من هؤلاء الناس سنخصص الوقت للاتصال بهم؟ هل سنتحدث معهم حتى لو كانت طرقنا قد التقت في الحياة الحقيقية؟

عندما نتخيل عمدا، يمكننا تحديد نوع الخبرة التي نريد الحصول عليها بوضوح. ربما تريد مصادقة ممثل كوميدي حتى يكون بإمكانك أن تضحك أكثر، وسيساعدك هذا الشخص على أن تكون أكثر فكاهية في وجوده. ربما تشتهي صديقاً ليذهب معك لمشاهدة أفلام حرب *النجوم*. أو ربما تريد شريكاً جديداً للعب التنس.

بمجرد أن أنشأنا هذا الشعور الأولي للاتصال والسبب للاستثمار في العلاقة، سوف تتوسع هذه العلاقة بأجمل الطرق. إن تضخيم التجربة المطلوبة تغذي مشاعر لا يمكنك فهمها، أو وضع قائمة بها على ورقة. إن القصة التي نكتبها هي مخطط. أما كيف ستتحقق في الحياة الحقيقية فهو أمر أكثر إثارة بكثير. إذا تحدينا أنفسنا لنبقى منفتحين لهذا التواصل الذي يزهر بشكل عضوي، ونعكس ما نريد أن نتلقى منه أكثر، عندها، يصبح اتصالاً يستحق أن نقوم به. وربما يحدث أكثر الأمور إعجازاً: سنبدأ في الاهتمام بذلك الإنسان

الآخر ورحلته أو رحلتها على هذا الكوكب، وسندرك مدى ارتباطنا جميعـــاً بهذه الحياة.

الصداقة تصبح ذاتنا

إن المثل "قل لي من تصادق أقل لك من أنت". هو أكثر من مجرد مثل، لقد أثبت العلم أن الأصدقاء يصبحون فعلياً جزءاً منا.

كبشر، نحن موصوفون بالتعاطف على المستوى العصبـــي مع المقـــربين منا. نحن بحاجة إلى حلفاء يمكننا أن نؤيدهم ونراهم بصورة مماثلة لأنفســـنا. وعندما نقضي المزيد من الوقت مع هؤلاء النـــاس، نصـــبح أكثـــر تشـــابهاً معهم.

لاختبار هذا، رصدت جامعة فرجينيا النشاط الدماغي لاثنين وعشرين من المشاركين البالغين الشباب الذين كانوا تحت خطر تلقي الصدمات الكهربائيـــة المعتدلة بأنفسهم أو إعطاءها لشخص صديق أو غريب. وقد وجدوا أن المناطق نفسها من الدماغ تصبح نشطة تحت تهديد الصدمة الكهربائية على أنفســـهم أو على صديق.

"إن أي تهديد لأنفسنا هو تهديد لمواردنا". كما يقول جيمس كوان، أستاذ علم النفس في كلية الآداب والعلوم في UVA. "عندما نطور الصداقات، فـــإن الناس الذين يمكننا أن نثق بهم ونعتمد عليهم يصبحون مثل أنفسنا، عندها تتوسع مواردنا ونكسب، إن هدفي يصبح هدفك، إن ذلك جزء من بقائنا". تذكر ذلك عندما تتخيل عن عمد. بل يمكنك التعمق خطوة أكثر، خصوصاً إذا كنت تتقدم باتجاه هدف أكبر. دعنا نقل إنك تريد تسجيل ألبوم موسيقي، تأليف كتاب، أو بدء عملك الخاص. كيف تدعم شبكة أصدقائك هذه المساعي؟ هـــل تتخيـــل عمداً الأصدقاء الذين يرمون حطباً على نارك، أو هل يحاول هؤلاء الأشـــخاص إطفاء النيران؟ انتبه بشكل خاص إلى ما تشعر به بعد كل تفاعل. هـــل تشـــعر بالحماس تجاه أحلامك كما لو كانت ممكنة حقاً؟ أم أنك غادرت مع شـــعور بالإحباط، والتقلص؟ لن يدعمك جميع الأصدقاء، بغض النظر عن مدى محبتك

واهتماماتك المفضلة. تأكد من وضع هذا في الاعتبار عندما تتخيل عمدا فريق الأحلام من الأصدقاء.

طبيعة التجارب المشتركة

يدرس عالم النفس في جامعة أكسفورد روبن دنبار الشبكات الاجتماعية. وتشير أبحاثه إلى أن الصداقة هي العامل الأكثر أهمية الذي يؤثر على صحتنا، ورفاهنا، وسعادتنا. إذا اخترت بحكمة، يمكن أن تصبح شبكة أصدقائك مثل شبكة الأمان. إن أصدقاءك يصبحون وسادة لك. والإندروفينات التي تزداد بعد التفاعل معهم يمكن أن تعزز نظام المناعة لديك.

إن تعريف دنبار للصداقة يتجاوز كبس زر أعجبني على فيسبوك، التغريد على موقع تويتر، أو المقابلات العرضية مع الغرباء. إنه يعرّف الأصدقاء مثل الأشخاص الذين يشاركوننا حياتنا. وبينما تغير الشبكات الاجتماعية مثل فيسبوك وتويتر طبيعة التفاعل، يقول دنبار إن العامل الأهم الذي يحافظ على الصداقة الحقيقية القوية هو التجارب المشتركة. إن قصص سناب تشات ورسائل جي تشات لن تتفوق أبداً على الوجود الحقيقي. ومن أجل جني الكثير من الفوائد الصحية التي توفرها الصداقة، يجب علينا بذل الجهد. نحن بحاجة إلى استثمار الوقت حتى تتمكن صداقاتنا من تحقيق أكثر السحر في حياتنا، يجب علينا أن نشارك ونزامن حواسنا.

إن هذا يستلزم أكثر من التحدث عبر الشاشات. يجب علينا أن نخبر بعضنا بالقصص، نستمع إلى أصوات بعضنا البعض، ونرقص، ونغني، ونطهو ونأكل الطعام معاً.

إذا كنت بعيداً عن صديقك، لا يزال أمامك طرق عديدة للتواصل، ادعُ خيالك لخلق طرق جديدة للاتصال. سجّل الملاحظات الصوتية على هاتفك. أرسل الهدايا من خلال البريد. أطعم الصداقة يومياً وسينمو الاتصال. ربما يبدو هذا مبالغة، ولكن التفاعل المستمر ضروري من أجل مواكبة بعضكم البعض.

عامل صداقاتك المفضلة مثل عملك. واسمح لأصدقائك بالحرية في تخيل لحظات يقضونها معك أيضاً. كثيراً ما نشعر بخيبة أمل تجاه الآخرين لأنهم فشلوا في الاستجابة كما كنا نأمل. لكن عندما نثق بهم ليلعبوا دورهم في القصة، يمكن أن تنحرف النتائج في اتجاهات مثيرة للاهتمام للغاية.

"لنتناول العشاء"، أخبرت صديقي ستروبي. كنت أمر بيوم فظيع في العمل، وكنت أحتاج إلى تعديل مزاجي بطريقة أو بأخرى.

أجابني: "لدي فكرة، سأمر لاصطحابك بعد العمل".

تركت مكتبي وأنا أتوقع أن أرى سيارته. نظرت حولي في وسط مدينة سان فرانسيسكو المزدحم (كان هذا في خريف عام 2015) ورأيت صديقي مع دراجته. كان قد قضى طوال الصيف في بنائها. كان في الدراجة راديو مثبت على المقود ومقعد خلفي. كان ستروبي قد فقد وظيفته مؤخراً، ولكن بدلاً من الجلوس بمفرده في شقته، ذهب إلى وسط المدينة وأخرج مع الغرباء في رحلات على دراجته مجاناً.

إن مغامرة الدراجة لم تكن بالتأكيد ما أفكر به لأمضي أمسيتي، ومع ذلك، كان صديقي متحمساً، لذلك صعدت على المقعد الخلفي، وتجول بي ستروبي في كل أنحاء المدينة. لقد استمعنا إلى موسيقى الهيب هوب بصوت عال، لوّحت للسيارات، وشعرت بالهواء البارد يدفع شعري إلى الوراء. عندما أظلمت السماء، التف من خلال غولدن غيت بارك. ومررنا بفتاة صغيرة أضاءت عيناها حالما رأتنا. ربما ذكرها ذلك *بإي تي* أو شيء من هذا القبيل.

اتجه يساراً إلى خارج الحديقة، وسار في شوارع الغروب الهادئة، وعاد إلى مكان سكني. شعرت بنشوة غريبة بعد أن قفزت عن الدراجة. لم أكن أبداً لأخطط لتمضية أمسيتي بهذه الطريقة، لكن طرافة الفكرة كانت تكفي لشحني بالحماس، لقد قمنا معاً بصنع تجربة جديدة بأن نذكرها أكثر من أي شيء يمكن أن أتخيله.

خلال بحثه، وجد دنبار أيضاً أن الأصدقاء المقربين في فصيلة الرئيسيات يتصرفون كتحالف، والتحالف بحكم التعريف هو اتحاد للعمل المشترك.

إن هذا مرتبط بفكرة تجميع فريق أحلامك، تلك الصداقات التي تعكس الأفكار حول من وكيف تأمل أن تكون في هذا العالم. فبدلا من اختيار الأصدقاء لأسباب سطحية، لدينا الفرصة للتواصل مع هؤلاء الذين يشاركوننا الرؤى والقيم والآمال وروح الفكاهة والعواطف. الناس الذين يخلقون عالماً مماثلاً لأنفسهم بطرقهم الرائعة. تعمقْ وكنْ واضحاً، وستلتقي بأصدقائك.

التخيل المتعمد والأصدقاء

1 من القلم إلى الورق: ما هي التجربة التي تبحث عنها مع شخص آخر؟ هل ترغب في مقابلة صديقك المفضل؟ هل تريد شريكاً في العمل؟ ما المشاعر التي تريد اختبارها؟ ما هي الجوانب التي تريد من هذا الشخص الآخر أن يبرزها في نفسك؟ هل تريد الضحك بشدة؟ هل تريد أن تشعر بدعم أكثر؟ ما الذي تعنيه كلمة صديق بالنسبة إليك الآن؟ هل هناك حلقة مفقودة في دائرتك الاجتماعية؟

2. فترة الاحتضان: انظر إلى صداقاتك الحالية. انتبه إلى الاتصالات التي تشاهدها على التلفزيون، في الأفلام ووسائل الإعلام. هل هناك نوع من الاتصال تتمنى لو كان موجوداً في حياتك الحقيقية؟ ما هي القصص التي تهتم أن تحياها؟ هل أنت غيور من صديق لديه رفيق سفر وثيق؟ هل تحسد شخصاً ما لديه زمرة ضيقة من الزملاء والذين يبدو أنهم يفعلون كل شيء معاً؟

عد إلى قصتك وراجعها، وادمج معها هذه التفاصيل. استخدم عواطفك ورغباتك لنسج قصة تدعم نواياك الحقيقية.

3. العمل الملهم: ماذا الذي يمكنك فعله، في هذه اللحظة، لاتخاذ إجراءات بشأن القصة؟ انشر إعلانا على "قائمة كريغ" لبدء مجموعة شعرية.

اشترك للعب التنس في صالة الألعاب الرياضية. أسلك طريقاً مختلفاً إلى منزلك بدون أن تضع سماعات على أذنيك أو تلعب بهاتفك، أجرِ اتصال فيديو مع صديق حميم لم تتواصل معه منذ ثلاث أشهر. أجبر نفسك على القيام بأمر واحد كل يوم في اتجاه حلمك.

4 سلوك حفلة البيتزا: كيف هي حالتك العقلية؟ هل أنت شخص يريد الآخرون قضاء بعض الوقت معه؟ ما هي أنواع القصص التي تحكيها؟ هل بذلت جهداً كبيراً في سبيل خلق فرحتك الخاصة؟

تقييم

تصفح جهات الاتصال في هاتفك وحساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي. خذ كل اتصال لوحده. اسأل نفسك، ما هو انطباعي الأول عن هذا الشخص؟ كيف أشعر عندما أكون بالقرب منه؟ لماذا أتابع هذا الشخص؟ هل أستمتع بهذا الشخص؟ أحذف أي شخص لا تهتم به أو تتحمس له.

مغامرة

من هم أصدق أصدقائك الحقيقيين والمقربين الآن؟ لماذا؟ متى كانت المرة الأخيرة التي رأيتهم فيها؟ كم مرة تتحدث إليهم؟ إن الصداقات بحاجة إلى اهتمام ثابت وجهاً لوجه، وتجارب مشتركة ذات معنى حتى تزدهر. ضع قائمة بالأنشطة التي تستمتع بها أو ترغب بتجربتها مع كل من أصدقائك المفضلين. جدّول مغامرة مع كل صديق في قائمتك.

____

____

____

____

____

____

____

____

رحلة خربشة

ضع الأغنية التي استمعت إليها آخر مرة كنت فيها مع صديق مفضل. الآن، خربش أو اكتب بحرية على ورقة حول أي شيء يتبادر إلى ذهنك وأنت تستمع وتفكر في كلمة "الصداقة".

تحدَّ نفسك لتعميق الصداقات أكثر في حياتك. وجّه المحادثة نحو المواضيع الأكثر ضعفاً من خلال الكشف عن حقيقة محرجة أو قصة شخصية لصديق جديد. كيف يستجيب هذا الشخص؟ هل يشاركك هو شيئاً في المقابل؟

____

____

____

____

____

____

____

____

إلى أي مدى تعرف أصدقاءك؟ اطلب من صديق أن يأخذك في مغامرة قد تكون خارج نطاق الأمور التي تقومان بها في العادة. إذا كنتما تتقابلان عادة لتناول الفطور المتأخر أو تشغيل الموسيقى معاً، اذهبا في نزهة تتيح لك مشاهدة صديقك من خلال عدسة جديدة. ربما لديه مجموعة سرية أو لديه نزهة يقوم بها وحده. أو ربما يمكنك مرافقة هذا الشخص إلى نشاط عائلي أو في العمل. ثم تبادلا الأدوار. كن منفتح الذهن ومتقبلاً للعالم الجديد الذي يدعوك صديقك إليه.

واسأل أسئلة.

____

____

____

____

____

____

____

____

تسمح لنا وظيفة المراسلة على الأيفون أو الواتس أب بتسجيل أصواتنا. اطلب من صديقك التواصل معك باستخدام الصوت بدلاً من النص. هذه ليست مكالمة هاتفية بل هي سلسلة قصيرة من الرسائل الصوتية التي تعزز الحوار المستمر حول مواضيع مختلفة. اختر كل يوم موضوعاً جديداً يهمكما، أو يمكنك اختيار سؤال وأن ترويا القصص على بعضكما وقوما بالتعليق عليها. وبدلا من استخدام بعضكما البعض كأرض لإلقاء المشاكل، والشكاوى، أو السلبية، استخدام الرسائل كوسيلة للتشارك في التحدث حول الأفكار والقصص.

حزمة الرعاية

أرسل بالبريد حزمة رعاية إلى صديق تفصلك عنه مسافة كبيرة. ابذل فيها الطاقة والنية الصادقة. يمكنك أن تشمل أي شيء الصور الفوتوغرافية، الكنوز التي تم جمعها، رسائل مكتوبة بخط اليد. وعود. اكتب تعهدات لصديقك المفضل. وفصّل الأشياء الغريبة والمفعمة بالحيوية الذي لا تشعر بها إلا مع هذا الصديق. اقرأها بصوت عالٍ لصديقك.

____

____

____

____

____

____

____

____

النزهة

اجمع بعض الأطعمة التي كنت تحب أنت وصديقك تناولها عندما كنتما طفلين. اذهبا إلى مكان جميل وجديد. اقضيا الوقت بتذكر بعض الذكريات المفضلة لكما من كل صف في المدرسة.

الصحة

سان فرانسيسكو، كاليفورنيا ⇦ توبانغا كاليفورنيا ⇦ سان فرانسيسكو، كاليفورنيا 2014

صاحت رئيسة التحرير عبر الهاتف: "أندريا، نحن بحاجة إلى صور لشاحنة طعام كرات اللحم".

جمدت في مكاني. كنت في منتصف أمبراكاردو بعد ظهر يوم ذي سماء صافية زرقاء، مر أحدهم بسرعة من أمامي وهو ينتعل أحذية التزلج، راجعت هاتفي. بقي من شحن البطارية عشرة في المئة.

"ظننت أنني أرسلتها في هذا الصباح؟". كذبت.

"لم يستلم أحد منك شيئاً. ماذا كنتِ تفعلين كل بعد الظهر؟".

عدت بذهني إلى ما قبل عشرين دقيقة. كنت مستلقية على بطني في مساحة استوديو صغيرة تفوح منها رائحة بالو سانتو والزهور الليلية. وكان فنان/ معالج شاماني، ذو شعر أحمر ناري، يقف فوقي ويضرب على طبل. لقد قادني بحثي العميق حول الصحة البديلة في منطقة الخليج إلى مساحات غريبة.

"كنت أبحث عن قصة الأسبوع المقبل" أخبرتها. وتحققت من الهاتف ثانية، لقد تبقى في البطارية ثمانية في المئة.

"لكننا لا نزال بحاجة إلى صور لقصة الغد. أندريا، عليك أن تكوني أفضل بشأن هذا الموضوع".

كانت محقة. منذ أسابيع وأنا أكافح للوفاء بمتطلبات المواعيد النهائية. شعرت كأنني بلا أساس ومبعثرة في كل مكان. كان عقلي يدور من فكرة مجردة إلى أخرى. وكنت أجهل حتى كيفية تخيل حل. لم أعد متأكدة بعد الآن ما الذي من شأنه أن يساعد.

حتى الآن، لم يؤثر العلاج كثيراً. لقد عانيت من العصاب نفسه مراراً وتكراراً دون تقدم كبير. في بعض الأحيان يكون من السهل معرفة الأمر، لكن الوعي لوحده لا يكون كافياً دائماً. كنت سأتعلم لاحقاً أن رواياتنا تصبح جزءاً لا يتجزأ من أجسادنا. إذا أردت أن أحقق التغيير، سيكون عليّ إخراج قصصي القديمة من جسدي.

تم لفت انتباهي إلى هذا المفهوم من قبل صديقتي الكاتبة أماندا. كانت أماندا مثلي فهي لا تبقى في عنوان واحد لفترة طويلة. وحتى في هذا العصر الذي يسهل فيه متابعة كل تحركات الآخرين، استطاعت أماندا المحافظة على بعض الغموض. كانت الوحيدة بين النساء اللواتي أعرفهن والتي عاشت حياتها كما تريد. ليس لها أي تواجد على أي من وسائل التواصل الاجتماعي. كان الأثر الرقمي الوحيد لها يشمل لقطات من جولة في الشارع وبعض الصور التي أخذتها لبعض الفتيات اللواتي كن يتجولن في متحف المتروبوليتان للفن الحديث. كان من السهل رؤية شعرها الأسود الطويل الذي يصل إلى خصرها، ومع ميلها للبس الأردية الحرير الطويلة، كان من السهل معرفة لماذا يعتبرها البعض موضوع قصة رائعة.

حتى رسائل البريد الإلكتروني التي تكتبها أماندا كان لها أسلوبها الخاص. كانت كريمة في إعطاء النصائح حول الكتابة، والحب والحياة بشكل عام، كانت أماندا مثل بطاقة التاروت (رئيسة الكهنة) في شكل بشري.

"قد لا تحبين هذه النصيحة، لكن كل شيء يتحقق تماماً كما يجب، سوف تعرفين عندما تقابلين شخصاً له علامات البطن نفسها مثلك". ذات مرة، كتبت لي رداً حول خيبتي الرومانسية. "بانتظار ذلك، قومي بزيارة المعابد البوذية. اذهبي إلى حديقة الشاي الياباني وراقبي الأشجار المزهرة بهوس. اكتبي لي حول لون مكياج ظلال العيون المفضل لديك. أي شيء سوى هذا الهوس العاطفي. ستجدينه عاجلا أم آجلا؟ ولكن استمتعي بوقتك الآن".

تساءلت ماذا ستقول عن مأزقي الحالي. كان الاتصال بأماندا بلا نتيجة. إنها لا تجيب أبداً، ويتم تحويلي إلى بريدها الصوتي. لذا بدلاً من ذلك أرسلت لها

بريداً إلكترونياً وأعلمتها بموضوع المواعيد النهائية، وكيف أنني أشعر أنني بلا أساس.

أجابتني أماندا بصوتها الفريد: "يجب أن تلبسي عزيزي والت ويتمان، يا قبطان! يا قبطاني. أنت بحار سفينتك الخاصة. أدعي أنك فتاة بلا ماضٍ. اغسلي كل تلك القصص القديمة عنك مع التفريغ الذي تقومين به في الصباح".

تذكرت أن غاري، الرجل البريطاني من المزرعة، قد قال لي الشيء نفسه. لقد شرح الأمر كما لو كنت الخنزير بن من الفيلم الهزلي الفول السوداني. لقد تجول الخنزير بن في بركة من القذارة الخاصة به. وهذا ما نفعله نحن أيضاً بغير وعي. بحلول الوقت الذي نصبح فيه بالغين، تكون قد تراكمت لدينا كمية من القمامة العقلية تكفي لحياة كاملة: الصدمات، خيبات الأمل، برمجة الوالدين، النقد، الرفض، العار. إذا كنا نود حقاً أن نتغير، علينا أن نتخلى عن هذا الماضي ونعيد البرمجة. كما تفعل اليرقة عندما تتحول إلى فراشة، فهي لا تتمسك بحقيقة أنها كانت ذات مرة يرقة. فمن أجل النمو، والتحول، والطيران، يجب أن تترك اليرقة الحياة السابقة التي عرفتها واقتنعت أنها حقيقية.

"تعالي إلى توبانغا"، تابعت في بريدها الإلكتروني. "أريد أن آخذك إلى بعض أماكني المفضلة. سوف أجعلك ترتاحين".

أخذت إجازة من العمل يوم الجمعة. كانت أول عطلة آخذها منذ أن بدأت العمل منذ عام ونصف تقريباً.

أخذتني أماندا في سيارة مرسيدس من السبعينات، ملت إليها وفستاني الأبيض والأسود الطويل يلوح خلفي.

كانت أماندا ترتدي سترة من الساتان عليها إشارة فريق الفورتي ناينرز، وبنطلوناً أرجوانياً يتوسع تحت الركبة، وتلف نوعاً من القماش كعمامة حول رأسها. كان وجهها خالياً من أي مواد تجميل ما عدا أحمر شفاه بلون الباذنجان.

"لقد فعلناها!" قلت لها. قبل أربع سنوات، عندما رأيتك آخر مرة، قلنا إننا سنجول في أنحاء كاليفورنيا في يوم مشمس، والآن نحن نقوم بذلك".

"هذا هو". قالت أماندا. "بيل الصغير متحمس لمقابلتك". كان ذلك واحداً من الألقاب التي كانت تدعو بها أماندا صديقها ويل، لم أكن أعرف الكثير عنه. لقد كانت أماندا تحب الخصوصية.

رميت حقائبي في الصندوق، وجلست في مقعد الراكب. تعرفت إلى رائحة أماندا المميزة، زيت الورد المخلوط مع الباتشولي. كانت سيارتها نظيفة. أقسم أنه بإمكانك تناول عشاء السوشي عن غطاء العدادات. وكانت الموسيقى الروحانية تصدر من السماعات.

قلت لها: "كنت أرغب دائماً في الذهاب إلى توبانجا".

ابتسمت لي: "هذا هو المكان الذي يعيش فيه كل الناس غير التقليديين".

قادت أماندا إلى الوادي. ومررنا بالتلال المغطاة المشبعة بضوء شمس كاليفورنيا الحالم. فهمت لماذا جذبها هذا المكان مثل صفارات الإنذار. كان مشهد توبانجا مغرياً. برية عريضة ومفتوحة، شعرت كأنها مثل ملعب للروح. أنزلت زجاج النافذة، ومررت أصابعي عبر الهواء كما لو أنني ألمس السماء. كانت رائحة الهواء مثل نار المخيم. وتباطأت ضربات قلبي.

استأجرت أماندا وويل الطابق العلوي من منزل أستاذة جامعية. كانت الأستاذة وزوجها خارجاً في عطلة نهاية الأسبوع لذلك كان لدينا المنزل بأكمله لأنفسنا.

"كيف وجدت هذا المكان؟".

"بيل الصغير جيد في العثور على المواقع". وأشارت أماندا إلى هيكل يشبه الكوخ بجانب المنزل. "هذا هو أستوديو الرسم الخاص به. إنه يبقى هناك في الداخل معظم اليوم".

تبعت أماندا إلى الداخل وخلعت حذائي. وشعرت بالبلاط بارداً أسفل قدمي. شعرت أن وجودنا في المنزل سهل وطبيعي. كانت البيئة أكثر ليونة من الحفلات الرسمية التي كنت أذهب إليها للعمل. كان هذا مكاناً يمكنك أن تستيقظ فيه، وتتناول فطائر البانكيك، وتذهب بهدوء إلى نزهة. تصورت ويل وأصدقاءه متجمعين حول المدفأة، وأماندا محط الأنظار وهي مرتدية فستاناً

وفي يدها قدح من شاي الأعشاب.

مشينا إلى المطبخ. كان ويل يقطع الطماطم التي اشتراها من سوق المزارعين، كان لديه بشرة سميكة وخشنة وشعر طويل أجعد. وكان قميصه ملطخاً بالطلاء.

أعلنت أماندا: "سوف آخذها لنقوم بالكونداليني".

ابتسم ويل: "آه نعم. التجربة الكلاسيكية لعاشقة لوس أنجلوس أليس كذلك؟".

حركت أماندا عينيها: "أشعر بفرق كبير كلما ذهبت إلى هناك". همست أماندا بعدما استدار ويل.

"هيا بنا نخرج ونجلس عند المصطبة".

"أنا متوترة للغاية حول القيام بالكونداليني، أنا لست مرنة جداً". اعترفت بذلك.

جلست أماندا على مقعد بجانب الطاولة في الخارج. "أوه، لا داعي لتكوني متوترة، إن يوغا الكونداليني ليست مثل اليوغا العادية".

سألتها فيما كنت أحدق في منظر الجبال أمامي: "أليست كذلك؟ أعتقد أنني ذات مرة قابلت ناشرة اعتادت ممارستها، لقد قالت لي إنها كانت مثل ترقية لعقلك".

قالت أماندا: "ذلك وصف دقيق. أحد أساتذتي يسميها تقنية تحويلية. سنذهب إلى فصل بعد الظهر في نادي اليوغا الغربية اليوم، وبعد ذلك سآخذك إلى مكان مميز حقاً".

قادت أماندا إلى أستوديو في وسط مدينة لوس أنجلوس، كان الحشد مزيجاً انتقائياً أكثر بكثير مما كنت أتوقع. كانت الغرفة مزدحمة، وكان هناك أمهات مع أطفالهن، وطلاب جامعيون، ومن المدهش بما فيه الكفاية، وجود عدد غير قليل من الرجال أيضاً.

جلس المعلم على منصة خشبية أمام الغرفة. كان له لحية بطول لحية غاندالف ويضع بعض أساور الخرز الخشبية. بدأ الفصل بالغناء للوصول إلى

الانسجام، وبعد ذلك ثلاث محاضرات. رسم رموزاً على لوح، تاركاً مساحة فارغة في الوسط عن عمد. سألنا أين ذهب انتباهنا. أجاب معظم الحاضرين أنه انجرف إلى الفراغ. قال إن ذلك كان استعارة لكيفية أننا كبشر نميل إلى التركيز على ما ينقصنا بدل التركيز على ما نملكه. ثم انتقلنا إلى *الكيريا*. في يوغا الكونداليني، *الكيريا* هي سلسلة من المواقف، والتنفس، والأصوات التي تعمل معا لتحقيق نتيجة مرجوة.

مددت ذراعي لأعلى، مصفقة بكفي معاً فوق رأسي. كان من الممكن أن أشعر بالطاقة من حولي تنمو مثل زوج من الأجنحة الكهربائية. ارتجفت ركبتاي. واشتعلت الحيوة في عروقي. شعرت بالنشوة، ولكنها نشوة أكبر بكثير مما فعلت عندما كنت في الحفلات عندما كنت في العشرينات. كان هذا هو الدواء الذي كنت في أمس الحاجة إليه.

بعد انتهاء الفصل الدراسي، تناولت أنا وأماندا الغداء في ماليبو. لقد تفاجأت ليس فقط من كيف كنت مرتاحة، ولكن كيف شعرت بالتفاؤل أيضاً. لم أفكر أو أمسك بهاتفي حتى مرة واحدة.

في صباح اليوم التالي، أيقظتني أماندا في وقت مبكر. وقذفت زوجاً من القطنية المرقطة في وجهي، مع قميصٍ بدون كمين. وطلبت مني أن أرتدي ملابسي.

قالت لي: "الصف اليوم في منزل عارضة أزياء".

قادت أماندا بنا مرة أخرى عبر الوادي، بينما الموسيقى الروحانية تصدح بأعلى صوت، وأشعة شمس الصباح تمر من خلال جبال سانتا مونيكا مثل الذهب السائل. أخبرتني أماندا أن عارضة الأزياء هذه كانت "ملاك فيكتوريا سيكريت" سابقاً. ومعلم الكونداليني الخاص بها يعيش في بيت الضيوف عندها. وقد فتحت الصف لسكان الوادي.

تبعت أماندا في الممر. كانت الطيور تزقزق. والشمس تشرق على كتفي العاريتين.

صعدنا درجاً ضخماً أفضى بنا إلى فناء خشبي يطل على الجبال.

أمسكت بساط اليوغا من الزاوية ونظرت حولي. كان الفصل صغيراً، مجرد سيدة شقراء ذات نظرات مركزة ورجل كبير السن يلبس سروالاً من الكتان الأبيض. أخبرني LB في وقت سابق أن المعلمة كانت مدمنة مخدرات سابقاً، لكنك لن تعرفي ذلك أبداً من النظر إليها الآن. كانت بشرتها متوهجة وشعرها الكثيف على ظهرها في خصل سميكة.

تحدثت عن الفص الجبهي في دماغنا. وكيف أنه بمساعدة عيوننا التي تقوم بدور الكاميرات، يمتص كل محيطنا ويقوم بمعالجة الصور وفقاً للقصة التي نعيدها في أذهاننا. تقوي تمارين الكونداليني الجهاز العصبي، وتنقي الأفكار الباطنية، وهذا ما يعطينا مزيداً من الوعي والقدرة على اختيار الطريقة التي نريد بها أن نتجاوب مع مشاعرنا، ومواقفنا، وأفكارنا. إنها تساعدنا في إنشاء منطقة عازلة. بدلاً من تصاعد مشاعرنا باستمرار، يصبح من الممكن تدريب أنفسنا حتى نتمكن من الرد بشكل أكثر وعياً.

كان ذلك ذا أثر قوي جداً.

بحلول نهاية وقت الصف، كنت أشعر بالنتائج بالفعل. شعرت بالهدوء، وبأنني أكثر ثقة وأقل فوضى. لقد كان التغيير الذي يمكن أن يحدث في يومين ونصف من التركيز كبيراً على صحتي العقلية.

في الليلة التي سبقت عودتي إلى سان فرانسيسكو بالطائرة، اقتسمنا أنا وأماندا كيساً من حبات "أم أند أمز" بالفول السوداني وشاهدنا فيديو محاضرات من يوجي بهاجان، وهو الذي أحضر الكونداليني إلى الغرب. في الأصل، كانت هذه اليوغا متاحة لأفراد العائلات المالكة فقط. وقد جعلها بهاجان في متناول الجميع. لقد شرح لنا أن يوغا الكونداليني هي تمارين هجينة تمزج بين الروحانية والعلمانية. تعلمت أن هذه الممارسة تقوم بتوسيع المجال الكهرومغناطيسي، أو الهالة. عندما تكون الهالة ضعيفة، فسنكون أكثر عرضة للتأثيرات السلبية. وربما حتى نقوم بجذب هذه التأثيرات إلينا. ولكن عندما نعمل كل يوم على تعزيز هالتنا، سنجذب الفرص والأشخاص والمواقف الإيجابية الجديدة إلينا.

في الصباح، طفت في مطار لوس أنجلوس كما لو كنت على السحابة.

أرسلت لي أماندا رسالة نصية لاحقاً "أنا سعيدة برؤية هذا التغيير في صديقتي، إن الأمر منوط بك الآن، يجب أن تتابعي على المسار نفسه، هناك قول أحبه عن الكونداليني يقول: استمر وستحافظ على تقدمك".

عندما عدت إلى شقتي، فتحت دفتر يومياتي. وبدلاً من العودة إلى نفسي التي كنت عليها في سان فرانسيسكو، تخيلت عمداً برنامجاً صحياً جديداً يستخدم المشاعر التي مررت بها خلال عطلة نهاية الأسبوع في توبانجا. حيث بالإضافة إلى أشواط الركض اليومية التي كنت أقوم بها في حديقة غولدن غيت، كنت أقوم أيضاً بتمارين اليوغا على أساس منتظم. أستطيع وصف حالتي العقلية الجديدة بأنني هادئة وواضحة. من خلال ممارستي، كنت أصل إلى حالات جديدة من الإبداع واعتماد عقلية أقل رجعية.

استخدمت محرك البحث غوغل للبحث عن "يوغا كونداليني" في منطقة الخليج، ولقد تفاجأت أنه لم يكن هناك اختيارات كثيرة. كيف لم يعرف الناس عن هذا؟ في القائمة الأولى من نتائج البحث، كان نادي "الأشرم"، وقد كان على بعد عشر دقائق سيرا على الأقدام من شقتي فقط.

يوم الأربعاء التالي، طويت حصيرة اليوغا الأرجوانية ومشيت إلى أعلى التل. "الأشرم" كان من العصر الفيكتوري القديم يقع على شارع والر، ويبدو مثل منزل أكثر من أي شيء آخر. بمجرد دخولي، أدهشني مدى الصراحة والبساطة في المكان. كان هناك دفتر تسجيل دخول كبير على المكتب الأمامي وبجانبه جرة للتبرعات. أصدرت الأرضية صوت صرير عندما مشيت عليها. في الخلف، كان من الممكن سماع صوت يوغي في المطبخ.

فتح الباب المنزلق، ودخلت إلى غرفة الصف الصغيرة. كان كل صف كونداليني مختلفاً، لكنهم كلهم يتبعون بنية مماثلة. حيث نبدأ من خلال تمارين التناغم والتحمية، وينتهي الصف بالتأمل. تستخدم الكونداليني أيضاً ما يُعرف باسم *مودرا*، أو رموز من الطاقة التي يتم إنشاؤها باستخدام الأصابع. تماماً مثلما يتم دمج الحروف لتشكيل الكلمات، يمكننا صنع حلقة، وتقاطعاً، وامتداداً، ولمس أصابعنا كأسلوب لإعطاء رسائل إلى نظام الطاقة في العقل والجسم. فمثلاً،

في ما يعرف باسم *جيان مودرا*، نلمس طرف السبابة مع طرف الإبهام. هذا يحفز المعرفة، والحكمة، والهدوء.

كان الظلام يسود في الخارج عندما كنا مستعدين للاسترخاء. سحبت بطانية على ساقي، وأغلقت عيني. كانت فروعٍ شجرة تخدش زجاج النافذة التي تطل على الخليج الكبير. كان المعلم يهز ناقوساً، وسمحت للصوت الأثيري أن ينقلني بعيداً.

في اليوم التالي، أجريت مكالمة عبر برنامج سكايب مع رئيس التحرير، الذي قال: "تبدين مختلفة اليوم يا أندريا".

سألته: "حقا؟ وأنا أميل إلى أريكتي".

"نعم، ما الذي كنت تفعلينه؟".

"أوه، فقط اليوغا"، أجبتُ، وأنا سعيدة في السر لأن المشاعر التي كنت أشعر بها كانت واضحة للجميع وليس لي فقط.

ما الذي تعنيه لك كلمة الصحة؟

معظمنا يعرف الأساسيات: اتبع نظاماً غذائياً صحياً، واحصل على قسط كافٍ من النوم، وقم بالتدريبات الرياضية في أغلب الأيام بقدر استطاعتك. لكن كل هذا يشكّل قطعة واحدةً فقط من اللغز. إن كلمة الصحة تشمل أكثر بكثير من عضلات المعدة القاسية أو امتلاك جسد تتفاخر به على الشاطئ. إن الصحة الحقيقية هي التعبير الجسدي عن رقصة الجسد مع العقل. وتتطلب منا أن نستغل القوى الداخلية الخفية التي تحكم حياتنا -الحدس والخيال- من أجل الحفاظ على الهدوء الخارجي. إن القصص التي نرويها لأنفسنا حول الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا لها علاقة أكبر مما نتوقع بخطة صحتنا.

للاستفادة الكاملة من هذا التوجيه يتطلب الأمر حواراً مستمراً مع أنفسنا خلال اليوم. كيف نشعر الآن؟ كيف نريد أن نشعر؟ إن التخيل المتعمد لصحتنا ينطوي على الأطعمة التي نتناولها، والتدريبات التي نقوم بها، والمشاعر التي نريد الحصول عليها من اللياقة البدنية والعقلية. وكما هو الحال

مع كل شيء في هذه الممارسة، يصبح الأمر أسهل كلما تشاورنا أكثر بإرشاداتنا الداخلية.

ربما كنت تتساءل حول علاقة صحتك بالخيال. إن اتصال العقل والجسم يمتد إلى ما هو أبعد مما نعرفه، عندما نشعر بالإرهاق بسبب الأفكار ولا نأخذ الوقت الكافي لمسح قصصنا من اللاوعي من خلال التأمل، واليوغا، وممارسة الرياضة، يصبح الوصول إلى تصوراتنا أكثر تحدياً. إن حالتنا الذهنية لها علاقة أكبر بشعورنا العام بالصحة والرفاه مما نعترف به، وهذا ما أكدته الأبحاث العلمية الأخيرة.

دواء الجسد والعقل

بدأ الناس الآن ينتبهون إلى اتصال العقل والجسم، وهو الأمر الذي روجت له اليوغا منذ آلاف السنين. إن الدكتور سات بير سينغ خالسا، وهو أستاذ مساعد في كلية الطب في جامعة هارفارد، يدرس موضوع دواء العقل والجسد وقد قدم محاضرات كثيرة حول ذلك عبر السنين.

أخبرني خالسا عبر الهاتف: "مع اليوغا، هناك تأكيد على ما يُعرف باسم التعويذة؛ التعويذة هي عبارة أو صوت يتكرر. وكل هذا يندرج تحت فئة طب العقل والجسم. لقد كان هناك تحول ملحوظ عند الأشخاص الذين يتأملون ويمارسون اليوغا، رغم أنه لا يزال لا يدرّس في كليات الطب حتى الآن".

إن الاتصال بالعقل في ما يتعلق بالصحة العامة قد اكتسب اهتمام الجمهور في السنوات الأخيرة. وقد أشاد المشاهير بفوائد التأمل، إن يوغا الكونداليني تتيح الاستمتاع بولادة جديدة حيوية. إن الرؤساء التنفيذيين يعبرون عن الكفاح الذي يواجهونه في العيش مع حالة الفوضى العقلية. لكننا الآن ندرك كيف أن التأمل واليوغا سيغيران العالم، طالما أنهما يغيراننا كأفراد إلى الأبد.

إن التأمل هو الاستحمام الذهني. إذا تدربت في صالة الألعاب الرياضية، ستذهب بعد ذلك إلى المنزل وتغتسل. إننا لا نفعل هذا لعقولنا بما فيه الكفاية. نحن نثرثر، ونضغط، ونلعب قصص الطفولة، ونسمح لعواطفنا بتشكيل روايات

لا فائدة منها لنا. هذا السلوك يترك العقل بحالة قبيحة، والتي تنتقل بـــدورها إلى كل ما نقوم به. إن قيامنا بممارسة منتظمة تأخذ الصحة العقلية في الاعتبار هـــي مثل محي لوح السبورة حتى يصبح أبيض نظيفاً. إن تأثير ذلك عميق جداً.

معظمنا يعرف هذا، ومع ذلك لا زلنا لا نتحرك. فكّر في جميع القصـــص والمعلومات والأفكار التي تضعها في عقلك يومياً. ما الأغاني التي تشغلّها؟ ما هي البرامج التلفزيونية والأفلام التي تشاهدها؟ ما هو نظامك الغذائي؟ كيف تشـــعر بعد تناول أطعمة محددة؟ هل تريد هذا الشعور؟ هل لديك المزيد من الطاقـــة إذا كنت تأكل شيئاً مختلفاً؟ عندما يكون لدينا فرط في الوعي، يمكننا تعـــديل مـــا نُدخله إلى الكمبيوتر الكبير (عقولنا) وبذل الوقت لإجراء التعديلات اللازمة.

قد تبدو حياة التأمل هذه شاقة في البداية، ولكن مع الممارسة يصبح تنفيذها أسهل بكثير. بدلاً من السماح لأنفسنا أن نستسلم للتحفيزات الخارجية المدمرة، سنعطي أنفسنا الضوء الأخضر للتعمق في أنفسنا.

كلما زاد التوجيه الذاتي الذي يمكنك الحفاظ عليه، أمكنـــك أن تتحمـــل وتقبل موقف الحياد. في يوغا الكونداليني، يُعرف العقل المحايد باسم نظام الملاحة للروح. عندما لا نتمكن من الوصول إليه، تكون النتيجة ردود فعـــل عاطفيـــة، سنهتز بعنف، ونغرق في الأفكار السلبية، ونصبح عبيداً لظروفنا. إن أي تأمـــل هادئ يمكن أن يساعدنا في الوصول إلى العقل المحايد. يمكننا الاتصال به بسهولة إذا انتظرنا تسع ثوان فقط قبل أن نرد. يوفر لنا العقل المحايد الوضوح والـــيقين. يمكننا سماع حدسنا، والوصول إلى خيالنا. ونجد أفضل أفكارنا.

أعد برمجة نفسك

كل منا لديه قصصه.

تنبع القصص من المعتقدات، وهي مجرد أفكار تراودنا مراراً وتكراراً. هذه القصص تريد أن تقنعك أن هذا هو كل ما هناك... هذه هي قصـــتك، وهـــي القصة الوحيدة. لكن المكتبة الكبرى لجميع القصص تحمل حكايات لانهائيـــة. عندما نكون متعلقين بهويتنا السابقة، إلى الطريقة التي نؤمن بها أن الشخص هـــو

ما عليه أو كيف سيكون الوضع، فإننا ننسى في بعض الأحيان أننا قادرون على التحقق من أي قصة نريدها.

إن قصصنا هي التي تطلعنا على صورة الواقع بأكملها. العيون عبارة عن كاميرات، تقوم بتصفية كل تجربة، عنصر، أو فكرة لتُظهر وتدعم قصصك. إذا لم نأخذ الوقت الكافي لإلقاء نظرة كافية على القصص بوعي، يمكن أن ينتهي بنا الأمر إلى إعادة السرد نفسه مراراً وتكراراً. عندما نتخيل عمداً، نعطي أنفسنا الإذن لعيش أي قصة نرغب بها.

إن السرد هو الخطوة الأولى في التحول، لكننا يجب أيضاً أن نفكر كيف يتم التغيير في أدمغتنا. وهنا يأتي دور اليوغا والتأمل. باستخدام هاتين الأداتين، يمكننا أن ننفصل عن قصتنا. إن الكيريا في الكونداليني مصممة للعمل مع القصص المدمجة في أذهاننا. كانت يوغا الكونداليني بالنسبة إليّ، الفرق بين أن أستعمل عصا بوجو أو طائرة نفاثة للوصول إلى وجهتي. كانت تقنية سريعة، وغريبة، وخارقة جعلتني أشعر بالقوة الكاملة لقوتي الداخلية في كل صف. لقد ساعد مزيج التدريبات التي بدت سخيفة (ألهث مثل كلب، أرفع الصوت عالياً مثل قرد البابون...) في تشكيل وصبغ جهازي العصبي بطريقة لا مثيل لها. خلال عملية إعادة معايرة جهازي العصبي، أفسحت المجال لخيالي لتلقي قصص جديدة. أصبحت قادرة على الخروج من الوضع القديم، وإعادة تصور القصة، وإخبار قصة جديدة. في البداية يمكن أن يكون ذلك أمراً صعباً للغاية. فسواء كنا ندرك ذلك أم لا، فقد نكون أكثر تعلقاً مما ندرك بالقصص التي نأمل أن نتجاوزها. وغالباً ما يكون من الأسهل العودة إلى ما هو معروف بدلاً من السير إلى الأمام على طريق أقل ألفة. ومع ذلك، مع الممارسة المستمرة، نبدأ في كسب ثقة جديدة للمتابعة.

في هذه المساحة الهادئة الجديدة، يتم تنزيل الأفكار في ذهني. كلما انشغل عقلي بصياغة روايات يوم القيامة، كنت أخسر فترة ما بعد الظهيرة بأكملها في حالة من التوتر والقلق. لم أنجز أي عمل وانتابني شعور رهيب. كانت المخاوف تتعمق في نظامي. ولكن كلما بدأت بتحريك جسمي بطرق لم أفهمها،

أصبحت أكثر وعياً. يمكن أن أقف في الوقت الحالي، مدركاً تماماً للماضي ولكنني أختار بوعي عيش مستقبل جديد.

"مع زيادة الوعي، يصبح من الأسهل بالنسبة لنا تصحيح السلوكيات غير الصحية" يقول خالسا. نحن نتفاعل عن طريق تغيير طرقنا. عندما تركز على أثر التدخين على جسمك أو بماذا تشعر بعد أن تدخن سيجارة، فعلى الأغلب أنك ستتوقف عن التدخين.

محطة التنشيط

نحن مصممون للشعور بالراحة؛ ولكن في كثير من الأحيان هناك أمور تدفعنا للقيام بخيارات تعرقل نجاحنا، عندما نكون متوترين أو نشعر بالملل، فقد نأكل أكثر. إذا كنا مهتمين بالأداء، فقد نخلق الأعذار لعدم تجربة أشياء جديدة أو العمل كما كنا قد خططنا أصلاً. إذا أصبحنا مهووسين بأن يُنظر إلينا بطريقة معينة (ناجحون، جميلون، مشهورون) فقد نقضي ساعات في رسم واقع لا يتوافق مع قيمنا الحقيقية والأصلية. أو ما هو أسوأ، قد نرهق أنفسنا لدرجة الانهيار الجسدي أو العقلي.

هذا ما قاله تيج مدرّس يوغا الكونداليني في لوس أنجلوس في رسالة أرسلها لي عبر البريد الإلكتروني: "عندما يشعر القلب بالخوف من الألم بسبب قصة حب سابقة، فإنه يغلق على نفسه. عندما يصبح شيء ما حميماً أو يشعر بالضعف، يمكن أن يجعلنا نتراجع". ولكن مع استمرار ازدياد الوعي، يصبح لدينا القدرة على صنع تغييرات في الصورة الكبيرة.

يقول خالسا: "كلما قمت بتفعيل هذا الوعي بين العقل والجسم، كان أكثر فعالية في تغيير بنية الدماغ".

لا تزال الدراسات في مراحلها الأولى، ولكن المزيد والمزيد من البحوث تطفو على السطح. يقوم الدكتور خالسا بأبحاث عن العلاقة بين شيخوخة الدماغ ومرض الزهايمر منذ أكثر من عقدين. وقد أثبت عمله أنه مع نمط الحياة السليم، والنظام الغذائي الصحي، وتدريب عضلات المخ، يمكننا تحسين

ذكرياتنا، طاقتنا العقلية، والإثارة الشاملة التي نشعر بها للحياة اليومية بشكل جذري. بحسب خالسا، لا ينبغي لنا أن ننتظر حدوث مشكلة قبل أن نعطي الأولوية لصحة الدماغ. بل يجب أن تكون محط اهتمامنا بقدر اهتمامنا بصحة أجسامنا. من خلال التأمل واليوغا، تصبح لدينا القدرة على الحفاظ على أدمغتنا بحالة جيدة مع التقدم في السن.

التخيل المتعمد والصحة

1. من القلم إلى الورق: ما هي أهدافك الصحية في الوقت الحالي؟ ما القصص التي تحكيها حالياً عن نفسك حول برنامجك الصحي؟ ماذا تقول لنفسك عن الطريقة التي تشعر بها والتي يبدو عليها جسمك؟ كيف تريد أن تشعر؟ امنح نفسك إذناً كاملاً للتوسع إلى بعد ما تعتقد حالياً أنه ممكن لنفسك وانتقل إلى القصة التي تتخيلها بعمق في ما يتعلق بالصحة.
2. فترة الاحتضان: على الأقل مرة واحدة في اليوم، اترك كل شيء في عالمك وتأمل. لا يهم ما الذي تقوله لنفسك. فقط أطفئ هاتفك الخلوي، أغلق هذا الكتاب، أطفئ جهاز الكومبيوتر، واجلس بهدوء وبطريقة مريحة قدر الإمكان. اضبط المؤقت لمدة عشرين دقيقة. اسمح لأي فكرة وجميع الأفكار أن تحدث. إن التأمل واليوغا يوفران الوضوح، وهو أمر قد يكون مؤلماً في بعض الأحيان. استخدم المشاعر لمراجعة السرد الخاص بك. إبق مع المشاعر حتى تمر.
3. العمل الملهم: فكّر مرة أخرى في جميع الطرق التي اتبعتها في الماضي. كيف شعرت تجاه كل طريقة؟ هل أنت فائق المنافسة وتحب التنس؟ أو هل تحب القيام بالرياضة منفرداً؟ تفضل الركض أو ركوب الدراجة الانفرادية أو أي شيء آخر؟ الآن، خذ ذلك العمل. إذا كنت تشتهي ممارسة الرياضية الجماعية، فابحث عن فريق للانضمام إليه، حتى لو كنتم تتقابلون مرة واحدة فقط في الشهر. أو اشترك في الصالة

الرياضية. قمٍ بالتحرك واجعل ذلك هدفاً لك أن تقوم بـــذلك لمـــدة عشرين يومياً.

4. سلوك حفلة البيتزا: إن الحركة هي وسيلة ســـهلة لأي قصـــة عنـــا. الذهاب في المشي مرة واحدة في الليل. الرقص في غرفة النوم الخاصـــة بك. الهز بعنف (حرك ذراعيك، ساقيك، كل جسدك). حتى سلسلة قصيرة من الحركات ستؤدي إلى فرق كبير في مزاجك.

أنشطة

مجرد أن تتنفس

أغمض عينيك وركّز على أنفاسك. المس أسفل كل إصبع بإبهامك، وعد بشكل عكسي من العشرة. الآن، خذ لحظة لتقيم ما تشعر به. ارجع إلى هذه الخدعة في أي وقت تشعر فيه بالإرهاق أو الإجهاد أو الارتباك.

المعدة

كرّس أسبوعاً لكلام البطن. قبل أن تأكل أي شيء، ضع يدك على بطنك لفترة طويلة. اسأل معدتك، "لماذا أنا جائع؟". ثم استمع. كيف شعرت بعد أن أكلت ما قاله لك جسمك أن تستهلكه؟

تمارين

كيف كنت تمارس الرياضة عندما كنت صغيراً؟ ما هي التمارين المفضلة لديك؟ هل لا تزال تفعل أي من هذه الأشياء اليوم؟

____

____

____

____

____

____

____

____

المكافآت

كل يوم بعد التمرين، أعط نفسك مكافأة. ربما تكون فرشاة أسنان جديدة. أو مشاهدة برنامجك التلفزيوني المفضل. وخذ قراراً أنك ستحصل على المكافأة بعد أن تتدرب فقط.

رحلة خربشة

استمع إلى أغنية كنت تحب الرقص عليها عندما كنت صغيراً. الآن، باستخدام وسيلة من اختيارك، خربش بحرية أي شيء يتبادر إلى ذهنك عندما تسمع كلمة "الحركة".

الوقت

في أي فترة تمارس التمرين في اليوم؟ لمدة أسبوع واحد، تمرن في وقت مختلف من الأوقات المذكورة أدناه. واكتب كيف شعرت عند التمرين في هذا الوقت؟ وأي وقت أحببت التمرين فيه أكثر؟

باكراً في الصباح: ______________________________

منتصف اليوم: ______________________________

مساءً: ______________________________

ليلاً: ______________________________

النجوم

كرس ليلة واحدة هذا الأسبوع للنظر إلى النجوم. إذا كنت لا ترى نجوماً حيث أنت، حدد موعداً لرؤيتها في مكان ما مجاور. هل رأيت القمر؟

مقابلة

قابل نفسك على هاتفك الخلوي. إذا كنت لا تريد التسجيل، يمكنك التحديق في المرآة أو كتابة الإجابات أدناه.

(أعزف عشر ثوان من نشيدك الشخصي قبل أن تبدأ).

مرحباً، [اسمك هنا]، ما هو شعورك في أن تكون في جسمك اليوم؟

ماذا أكلت الليلة الماضية؟ كيف جعلك ذلك تشعر؟

متى كانت آخر مرة تمرنت فيها بشكل رائع؟ ما التمارين التي قمت بها؟

في أي نقطة في حياتك شعرت أنك تبدو بأفضل حالاتك؟ ماذا كنت تفعل من حيث اللياقة في ذلك الوقت؟ ما الأطعمة التي كنت تأكلها؟

____

____

____

____

____

____

____

____

التحديات

اكتب كل من التمارين التالية على قطعة من الورق. الآن أطوِ الأوراق وضعها في قبعة. لمدة أسبوع، اسحب ورقة وقم بالأمر المكتوب فيها.

حبل القفز.

تناول الأطعمة الخضراء فقط ليوم كامل.

الذهاب للتشغيل في مكان ما جديد وجميل.

زر حديقة لم يسبق لك زيارتها مع حيوانك المفضل. تجول بعينيك وابحث عن أفضل صخرة أو ريشة أو صدفة.

الماء

ادخل في ماء النهر، المحيط، حمام السباحة، أو حتى حوض الاستحمام. العب في الماء. إن اللعب في الماء يطلق الطاقة. كما أنه يساعد في مهارات حل المشكلات.

____

____

____

____

____

____

____

____

وجبات خفيفة

ما الأطعمة التي كنت تتناولها عندما كنت تكبر؟ اذهب إلى البقالة واشترِ الوجبات الخفيفة التي كنت تحبها عندما كنت طفلاً.

____
____
____
____
____
____
____
____

الكيك

ما هو نوع الكيك الذي كنت تفضله دائماً؟ متى كانت آخر مرة تناولت فيها الكيك؟ إن الكيك يذكرنا بالاحتفالات والأصدقاء والعائلة، وإنجازاتنا الكبيرة. ادعُ صديقاً وتقاسم معه شريحة في وقت ما هذا الأسبوع. وربما من الأفضل أن تخبز بنفسك شيئاً لذيذاً.

____
____
____
____
____
____
____
____

المظهر

مدينة نيويورك، 2012

"ماذا تفعل تلك السيدة؟". هتف طفل. وأشار بإصبعه إليّ. كنت جالسة في زقاق، على بعد مبانٍ قليلة من المكتب الذي أجريت فيه مقابلة للتو.

وكما يفعل كثير من الناس من أجل مقابلات العمل، كنت أرتدي ملابسي بالطريقة التي اعتقدت أن الشركة تريدني أن أبدو وفقها؛ إذا أنفقت على هذا الحذاء، أو ارتديت هذا التنورة، فإنني سأكون مقبولة. سأحصل على الوظيفة. وبدلاً من أن ألبس كما أريد، استسلمت للضغوط بأن أحاول أن أبدو أكثر ملاءمة. جمالياً، اتضح أنني كنت متزامنة مع العصر. كنت أرتدي تنورة تشبه ما كانت ترتديه رئيسة التحرير. لكنني كنت الآن أدفع الثمن. كانت قدمي حمراء وفيها بثور، وبالكاد كنت أستطيع المشي. بحثت في حقيبتي عن زوج من الأحذية الخفيفة من النوع الذي تنتعله الفتيات الصغيرات إلى صف الرقص. كانت مصممة أحذية في سياتل قد أرسلت لي زوجاً منها كهدية لأني كتبت عن عملها. لقد انتعلته في كل مكان.

ثبّتت نفسي على الرصيف، وأدخلت قدمي في الخفين. اهتز هاتفي داخل حقيبتي.

"أندس، هل أنت هنا؟".

كانت ميغز، صديقتي وزميلتي السابقة، ترسل لي رسالة. لقد قابلت ميغز للمرة الأولى من خلال سيرتها الذاتية. كانت تتقدم لوظيفة محررة مشاركة في مجلة *حياة شيكاغو الفاخرة* حيث كنت أعمل. كانت شقراء ذات عينين زرقاوين طولها 5 أقدام وعشرة إنشات من كونيكتيكت، تعلمت في مدرسة

داخلية، كانت تذكرني بمزيج بين غوينيث بالترو وباتي مايونيز من مسلسل دوغ. يمكن لعدم الأمان لديّ أن يؤلف مليون قصة عنها. ولكن بدلاً من ذلك تشاركنا اتصالاً فورياً، خاصة فيما يتعلق بالملابس. وبالرغم من أننا ملأنا مجلتنا بصور الأزياء وملابس المصممين، لكن خارج المجلة كنا نأخذ موضوع الثياب من خلال عدسة خيالية أكثر من ذلك بكثير، لقد أحببنا التسوق. و لم تتوقف متعة الاكتشاف بالنسبة إلينا، كنا نستخدم ملابسنا لنروي قصة. بدلاً من قصر أنفسنا على الاتجاهات السائدة وموضات المشاهير، كنا نجوب مخازن التوفير ومخازن الملابس المستعملة بحثاً عن كنوز الملابس.

في رحلات تسوقنا السابقة في شيكاغو، كانت تلفت أنظارنا أقدم الخرق: فستان متشابك مع سترة توكسيدو تنسدل عليه؛ وأيضاً، تنانير واسعة على غرار كيس من الورق مع حزام مربوط حول الخصر. صدرية وسروال قصير من قسم البنات. وقمصان الفانيلا مقترنة بالتنانير المناسبة. وجوارب تصل حتى الفخذين. في خزانة الملابس الخاصة بـي، استفدت من الفرصة لأعيش عقداً مختلفاً، من الناحية الجمالية أو الشخصية اعتماداً على حدسي.

لم أذهب للتسوق مع لائحة مسبقة.

كنت أعلن للرفوف "أنا أفتح نفسي حتى تعثر عليّ القطع المناسبة". تخيلت الملابس كمتسابقين متحمسين في برنامج "السعر الصحيح". تعال للأسفل! أنتِ القطعة التالية التي ستدخل الخزانة. لقد أحببت أن أنقذ تلك الخرق الحزينة وأن أُريها حياة أفضل. كنت أخلط وأطابق لخلق منظر جديد. مرة ارتديت تنورة من الدنيم الأزرق الناعم بالمقلوب كبلوزة ودسستها تحت تنورة مضلعة يوم افتتاح متجر هاري وينستون في شارك "أووك". جمعت لباس سباحة من قطعة واحدة مع تنورة وردية اللون لحضور حفل خيري ترجع عائداته لصالح مستشفى شيكاغو للأطفال. وجمعت شالاً كبيراً مع سترة سوداء طويلة من الفراء، اشتريتها من متجر لجيش الخلاص مقابل عشرة دولارات.

لم تكن هناك قواعد. لم يكن أمامي وميغز خيار سوى أن نكون خلاقتين، فراتبانا كانا ضئيلين، ومعظم الملابس التي كنت أرتديها في ذلك الوقت لم

يتجاوز سعر كل مجموعة منها العشرة دولارات.

كنت أتطلع إلى هذه الرحلة إلى مدينة نيويورك كعذر للعب لعبة "لبس الثياب" مع صديقتي مرة أخرى. قليلون هم الناس الذين يحصلون على كثير من المرح مع خزانة ملابسهم كما تفعل ميغز.

رددت عليها: "أنا في الزقاق الآن! أنا أبدل حذائي، كانت المقابلة ممتازة، على ما أعتقد؟ لقد عانقني الجميع مودعين".

أجابتني ميغز: "ذلك رائع، يا أندس، هل غيرت رحلتك؟".

"ليس بعد. لقد خرجت من المقابلة للتو. استغرقت وقتاً أطول مما كنت أتوقع. لكني سأتصل وأغيرها الآن، ابقي على اتصال".

فتحت البريد الإلكتروني الذي يحتوي على معلومات رحلتي واتصلت بالخطوط الجوية. قلت وأنا أغطي الهاتف محاولة حجب صوت السيارات وصفارات الإنذار: "مرحبا، أنا بحاجة إلى تغيير رحلة".

قالت المرأة: "أنا آسفة يا سيدتي، إن الوقت أصبح متأخراً لتغييرها الآن دون دفع الرسوم".

"كم هي الرسوم؟".

"مئتي دولار".

عضضت شفتي السفلى وقلت: "همم... شكراً لمساعدتك".

أرسلت لميغز: "لا أستطيع البقاء، ومن المكلف جداً تغيير الرحلة".

لقد شعرت أنه قد مر وقت طويل منذ أن رأيت ميغز، كنت أحيا حياة السفر مما جعل الصداقات صعبة. بالكاد كنت أجد وقتك لأحك رأسي ناهيك عن العثور على الوقت لجدولة الزيارات المنتظمة المطلوبة للحفاظ على الاتصال.

ناديت سيارة أجرة (كان هذا قبل ظهور خدمات مثل "أوبر") وتوجهت إلى المطار، الذي كان مزدحماً عندما وصلت. لففت إصبعي حول أربطة حذائي وحركتها ذهاباً وإياباً.

تقدمت من الكاونتر وقلت: "مرحباً"، وأنا أدفع بتذكرتي إلى الأمام. "سأطير إلى شيكاغو".

"أووه أنا آسف، تم إلغاء هذه الرحلة".

أضاء وجهي فرحاً: "حقاً! هذا أفضل خبر سمعته اليوم!".

نظرت إليّ المرأة باستغراب وقالت: "ما اليوم الذي تريدين إعادة جدولة رحلتك فيه؟".

"هل يمكنني اختيار أي يوم؟".

حركت عينيها، وانحنت للتحقق من المعلومات: "آسفة، أعتقد ربما، مثل، خمسة أو ستة أيام من الآن؟".

استندت إلى الوراء ونظرت إلى الخط. "إن ذلك يعود لك".

"حسنا، بعد أسبوع من اليوم".

ابتعدت عن الكاونتر، واتصلت بميغز.

"ميغز، أنا قادمة إلى شقتك الآن، لقد تم إلغاء الرحلة، أرسلي لي عنوانك، سأعود بسيارة أجرة".

"أندس! لقد كنت أعرف ذلك! كنت في مترو الأنفاق استمع إلى النجوم". كنت وميغز نفسر الموسيقى كعلامات خرافية.

"ميغز، فقط أرسلي لي عنوانك. سنتحدث عن كل هذا عندما أصل".

قالت: "أوه، حسناً، ابحثي عن القلعة البيضاء على الزاوية، أعلم أنك تضلين الطريق دائماً".

"مثل قلعة حقيقية؟".

قالت ميغز: "لا، إنه مطعم الوجبات السريعة. أنا وسيبس أميرات القلعة البيضاء".

سيبس، المعروفة أيضا باسم كاري، كانت الشقيقة الصغرى لميغز. لقد عاشتا معاً لسنوات. في ذلك الوقت، عملت ميغز في متجر رئيسي. وكانت سيبس مصففة شعر وطالبة في مدرسة بارسونز للتصميم.

لم يكن لديّ ما أرتديه خلال هذا الأسبوع، لكني لم أكن لأهتم بذلك كثيراً. كانت شقة ميغز وسيبس مليئة بالملابس. وكان في غرفة النوم التي

تتشاركها ميغز وسيبس حائط مليء بالثياب من الأرض حتى السقف: البلوزات الحريرية المشتراة من المزادات التي تقيمها جدات كونيكتيكت، فساتين الحفلات المشتراة من محلات بيع العينات في وسط المدينة، وسترات واقية من الثمانينيات عثرتا عليها في قبو والدهما، وكان هناك أكياس قمامة بيضاء منتشرة في جميع أنحاء الشقة، وكانت محشوة بالكامل ببلوزات ناعمة وثياب سباحة. كانت مشاريع سيبس في مدرسة الأزياء معلقة على حوامل الفساتين. لن يكون أمراً صعباً أن أجد شيئاً ألبسه هناك.

قالت ميغز بمجرد أن رأتني: "أندي! قدماك!".

نظرت إلى الأسفل. لم يكن الخفان من الأحذية المناسبة للمدينة.

قالت ميغز: "خذي". وقذفت بزوج من الأحذية الفضية البراقة في وجهي. انتعلي هذه. ويمكنك الاحتفاظ بها.

ركلت الخفين إلى الزاوية وانتعلت الحذاء. "هذا أفضل بكثير، شكراً".

قالت لي ميغز: "عليّ العمل غداً". ولكن يمكنك البقاء والقيام بما ترغبين، ويمكنك ارتداء ما تريدين.

في الصباح، كنت وحدي في الشقة الفارغة، كان لديّ الوقت لمعالجة موضوع ملابسي لهذا اليوم. مررت مجموعة من الفساتين المعلقة على علاقة دوارة. بالرغم من أنه سبق لي أن زرت مدينة نيويورك مرات عدة من قبل، لكن في بعض الأحيان، لا زلت أعرف رواية قديمة عنها كونها ذلك المكان المخيف الذي لا يمكن المساس به. ومع ذلك، لم أرغب أن أغرق في بحر من السواد. لقد قررت أن الوقت ليس مبكراً لكي أستخدم الأناقة لقول قصتي المقصودة. إذا تم توظيفي للعمل في سان فرانسيسكو، سأكون محررة عن بعد، لن يكون معي زملاء في المكتب يؤثرون على أناقتي. عندما تعمل عن بعد، سيكون أمر الملابس التي ترتديها متروكاً لك. تصورت مجموعات تعكس نفس الروح التي كنت وميغز نعيشها في أيام شيكاغو. إن ما ألبسه سيكون مزيجاً صحياً من الحدس والخيال، بدون أن آخذ الموضة السائدة بعين الاعتبار أو الخوف من ارتداء قطع جديدة بطرق غير متوقعة.

بحثت في حقيبة تسوق على الأرض، وسحبت منها بلوزة باللون الأزرق البحري وعليها أشرطة حمراء. حاولت التحقق من علامتها التجارية ولكني لم أجدها، مشيت عبر غرفة النوم، وتناولت تنورة قصيرة عن الرف. كانت مذهّبة وقصيرة جداً حتى أنها بدت عملياً بقياس الأطفال. تساءلت إن كانت من صنع سيبس. أما بالنسبة إلى الأحذية فقد كنت قد قررت بشأنها. كان لديّ ذلك الحذاء الفضي فقط. نظرت إلى المرآة، وشعرت أن الزي يشبهني.

وضعت سماعاتي وذهبت في نزهة. شعرت أن بروكلين هادئة بالنسبة إلى يوم الاثنين. تجولت في أنحاء بروكلين لساعات. لقد رفعت صوت الموسيقى وتخيلت الفصل التالي. تصورت نفسي أسير على تلال سان فرانسيسكو. أين سأعيش؟ من سيكون أصدقائي؟ لا تزال هذه الفكرة تبدو بعيدة، كان من الصعب تخيلها. بالإضافة إلى ذلك، لم أشأ التعمق أكثر في المستقبل. لقد كنت هنا، في نهاية صيف مدينة نيويورك. شعرت أن كل الاحتمالات مفتوحة. مشيت إلى متجر صغير قديم، واشتريت ملابس داخلية؛ قميصاً قصيراً من الحرير بلون النعناع الأخضر الشاحب لي وفستاناً قصيراً أرجوانياً لميغز.

بالنسبة إلى بقية الأسبوع، عشت قصة مماثلة. كان أفضل جزء هو أن أجد ما ألبسه. تذكرت كم كان من الممتع استخدام الأزياء كحرف في قصتي. لقد قضيت العام الماضي فترة في سياتل آخذ نصائح الموضة من المدونين وزملائي غير الأسوياء الأربعة في الغرفة في محاولات للبس "ثياب مناسبة أكثر لعمري"، مهما عنى ذلك. ولكن الآن، كوني غير معروفة في المدينة مع سيطرة كاملة على الخزانة، وجدت مساحة للتواصل مع جوهري وتقديم صورة مبتكرة بواسطة ثيابي.

يوم السبت هو آخر يوم كامل ليّ. قررت وميغز أن نمشي، ونسمح للمدينة بأخذنا إلى أي مكان تريده.

قالت ميغز: "إنه لمن الغريب أن أفكر أنك ستبتعدين مرة أخرى". ووضعت سترة عسكرية خضراء على كتفيها. كانت الساعة الثانية بعد الظهر، وكنا في متجر التوفير المفضل لها في ويليامسبورغ.

قلت لها: "لا تصيبيني بسوء الحظ فأنا لم أحصل على العمل بعد".

"لكنك سوف تحصلين عليه".

رفعت بلوزة من الحرير ذات كمين قصيرين مع أنابيب زرقاء. لم أكن أعرف ذلك بعد، لكن بعد شهر ونصف من الآن سأرتدي هذه البلوزة في حفلة إعدادي في روك الثلاثينيات.

"ربما".

"دعينا نخرج الليلة".

قلت لها: "طبعاً سنخرج، إن هذه آخر ليلة لي في المدينة، إلى أين تريدين الذهاب؟".

لنذهب إلى فندق وايث، كنت أرغب بالذهاب إلى هناك منذ وقت طويل.

لم أخطط وميغز ما سنلبسه مقدماً. كانت طريقتنا المفضلة هي أن نخرج ونتجول، ونلتقط أي ملابس غريبة تنادينا بشكل عشوائي، في اللحظة الأخيرة، نضعها كلها معاً. كنا نحب التفكير في أن العفوية في ارتداء الملابس بهذه الطريقة ستستمر معنا إلى طاقة المساء.

في طريقنا إلى المنزل، مررنا بمتجر تجهيزات الفنانين والحرفيين.

أضاء وجه ميغز وقالت: "يا إلهي يا آندي، أنا وسيبس نحب أن نأتي إلى هنا كثيراً".

ابتسمتُ ومشيت بخط مباشر إلى الباب الأمامي.

في الداخل، كان لديهم كل ما يمكنك التفكير فيه: منظفات الأنابيب، القصاصات الورقية، الملصقات. تحول نظري إلى جدار كامل تصطف عليه أقنعة لوجوه الحيوانات. لم تكن من نوعية فاخرة بل مصنوعة من بلاستيك، مع شريط مطاطي رخيص في الخلف. كان سعر الواحد منها خمسة دولارات على الأكثر، لكن كان هناك شيء ما جذب انتباهي إليها.

التفت إلى ميغز وسألتها: "أيها أنت؟".

أشارت إلى الزرافة. كنت قد خمنت ذلك حتى من قبل أن نصعد إلى المتجر. أردت أن أكون الغزال لكني شعرت بانجذاب إلى الذئب. لقد كنت قد

فرغت للتو من قراءة كتاب *النساء اللواتي يركضن مع الذئاب* في حوض الاستحمام في ميشيغان.

عندما عدنا إلى شقتها، وجدنا ملابسنا على الفور. جلبت فستان سهرة عن الرف. كان أسود اللون، وعديم الكمين، ذكرني ببجعة أوريغامي الورقية. بينما سحبت ميغز فستاناً عن دمية عرض الأزياء.

"يا إلهي، هل سمحت لك سيبس بارتداء هذا؟".

أجابت ميغز: "لا أدري ولكنني أريد أن أرتديه".

كان الفستان غير مكتمل ولكنه بالرغم من ذلك بدا مدهشاً. كان فستاناً قصيراً وبسيطاً أبيض اللون مغطى بالبراق. وكانت ميغز تتألق مثل الصدف عندما تدور حول نفسها. كان الفستان يعكس لوناً مختلفاً في كل لحظة.

انتعلت حذائي الفضي. وسألت ميغز: "ما الحذاء الذي ستنتعلينه؟".

هتفت ميغز: "سأنتعل واحداً عديم الكعب".

نظرت مرة أخرى إلى حذائي الجلدي الذي انتعلته في المقابلة، كان موضوعاً عند الزاوية، و لم أمسه من اللحظة الأولى لوصولي.

نظرت إلى ميغز تزلق قدميها في زوج من أحذية الرياضة الخضراء. لن تتوقع ذلك لكنه بدا رائعاً مع الفستان. وضعنا أقنعة الحيوانات، وخرجنا لنبدأ أمسيتنا.

كانت واحدة من ليالي نهاية صيف مدينة نيويورك التي عليك أن تشارك فيها لتصدق الشعور الذي ينتابك، إنها ليلة من الليالي التي تراها في المسلسلات والأفلام، لكن ذلك لا يعادل شيئاً أمام أن تعيشها بنفسك. كان الجميع خارجاً تلك الليلة.

نفخ نسيم حار على ظهور أرجلنا العارية بينما كنا ننزل درجات المترو. لففت شعري الذي لا يزال رطباً حول سبابتي لتشكيل لفافات صغيرة. كان البار في أعلى الفندق. مرة أخرى، مر سرد طفولتي في مدينة نيويورك في ذهني. كنت أتساءل إذا كانت الأجواء في هذا المكان ستكون جيدة بالنسبة إلينا حتى نسترخي ونقضي وقتاً ممتعاً. مشينا إلى الأعلى وخرجنا إلى السطح. كان منسق الأغاني (الدي جي) يلعب موسيقى السول.

"أنا أحب اللباس الخاص بك". جاءت امرأة وأخبرت ميغ.

سواء عزوت الفضل إلى أقنعة الحيوانات، أو طاقة نهاية الصيف، أو الموسيقى. لا بد من الاعتراف أن الغرباء كانوا منجذبين إلينا. قالوا لنا قصصهم، كان معظمها مفاجئاً ومثيراً للاهتمام، وكان ذلك منطقياً. كنا نلبس بالطريقة التي كنا نريد أن تكون المحادثات عليها. لقد سمعنا، ورقصنا. وقرابة منتصف الليل، عندما كنا متعبين أكثر من أن نلعب أكثر. ذهبنا إلى مطعم وتناولنا مخفوق الحليب.

عندما عدنا إلى الشقة، لم أستطع النوم على الإطلاق. كنت أتساءل ماذا سيحدث بعد ذلك. كان الخوف من البدء من جديد يشلني. مرت في ذهني بسرعة قائمة مراجعة ذهنية لما سأحتاج إلى القيام به من أجل الانتقال، وكنت أتقلب على الأريكة الجلدية. والأسوأ من ذلك، ماذا لو لم أحصل على الوظيفة؟ في هذه المرحلة، لم يكن لديّ خطة احتياطية.

أمسكت بأحد دفاتر سيبس عن الأرض، وسحبت قلماً من حقيبتي. بدأت في كتابة القصة. كلما كان لديّ طاقة أكبر مما كنت أعرف ما يجب أن أفعل بها، كنت أجلب الورق وأدوات الكتابة، نقلت طاقة تلك الليلة إلى الكلمات التي كتبتها.

في صباح اليوم التالي، أوقفت لي ميغز سيارة أجرة. سألت السائق: "هل يمكنك رفع صوت الراديو؟ أنا أحب أن أسمع الموسيقى التصويرية في جميع الأوقات". لبى السائق طلبي.

أخرجت قصاصتي الورقية، وقرأت القصة مراراً وتكراراً، بينما تقلصت المدينة ورائي. انجرفت خلف كلماتي، وتخيلت الكلمات ترتفع خارج الصفحة وإلى الحياة الحقيقية.

هل ترتدي ملابسك كما تحلم؟

إن عملية منع أنفسنا من مجرد عكس ما يعتبره أشخاص آخرون منظراً جيداً يتطلب منا أن نعتمد اعتماداً كبيراً على حدسنا، وخيالنا وصدقنا. إنها

تنطوي على ضبط خروجنا من السرد الأكبر وضبط دخولنا إلى ما نشعر بأنه مناسب لنا كأفراد.

غالباً ما يصور المجتمع السائد الموضة على أنها شيء يتغذى على عدم الأمان والرغبات العميقة الجذور. وكثير منا يقون تحت الاعتقاد الخاطئ بأن عالم الموضة لا يمكن الوصول إليه إلا للأثرياء، والجميلات، أو نخبة قليلة من الذين يملكون عيناً للجمال بالفطرة. لقد تم تكييفنا لقياس قيمتنا الذاتية على أساس التسميات في خزائننا أو استخدام أدوات التجميل لإخفاء *عيوبنا*.

بدلا من السماح للموضة أن تملي عليك طريقتك في ارتداء الملابس أو نمذجة خزانة الملابس الخاصة بك بناء على ما يرتديه المشاهير، لماذا لا تستمتع بعملية ارتداء ملابسك في الصباح؟ إن التخيل المتعمد يدعوك أن تسأل، هل يُظهرُ هذا الزي الرسالة التي أريد إرسالها؟ هل ما ألبسه يعكس الحياة التي أتخيل أني أريد أن أحياها؟ غالباً ما يعتبر الناس أن الموضة أمر سطحي أو ضحل، مضيعة للطاقة، ولكن هذا على الأرجح يعود إلى أنه في وقت ما في الماضي، جعلهم أمر ما يصدقون أنهم ليسوا جيدين في هذا الأمر.

لكن الموضة هي لعبة يمكنك لعبها مثل أي شيء آخر. في مجتمع يحكم بسرعة، يكون المظهر أمراً غاية في الأهمية. سواء كنت تهتم بالملابس أم لا، فهي بلا شك أداة مهمة في إيصال صورتنا وما نأمل أن نكون عليه. كيف تعمل ملابسك من أجلك؟ وإذا لم تكن كذلك، هل أنت مستعد وراغب في تغييرها لتناسب الدور الذي ترغب فيه أكثر؟

هذه زاوية من حياتي كنت قد تقبلتها تماماً. لقد كنت ألبس كحورية بحر من هاواي في قميص علوي مليء بالثقوب مع بيكيني غير متطابق معه، طالبة من سياتل في المرحلة الإعدادية تضع نظارة ضخمة وترتدي تنورة، أو كفنانة من أوستن مع بلوزة صفراء وتنورة ذات دوامات. أو كجنية بحر من بوينس آيرس كنت أرتدي لباساً من قطعتين يُظهر بطني، أو كروح حرة من سان فرانسيسكو الحرة في فساتين مومومس وبلوزات البطانيات.

وما زلت أتطور...

إنني أسمح لنفسي بالحرية الكاملة في أن أكون امرأة جديدة كلما أتاني ضرب من الحدس والخيال. أفتح نفسي لمجموعة متنوعة من العوامل (مدينتي وزملائي في الغرفة وعشاقي ووظائفي...) وأسمح لهم جميعاً بالتأثير عليّ وإلهامي على طول الطريق.

كفنانين وبشر، نحن نتغير باستمرار. نحن نلعب العديد من الأدوار وأثناء ذلك نرتدي العديد من الأزياء. المفتاح هو أن ندرك أنه من السهل التلاعب في مظهرنا والتغيير فيه من أجل منفعتنا، وليس عليك أن تنفق الكثير من المال لتقديم بيان كبير.

الانطباعات الأولى مهمة

كلنا نصدر أحكاماً سريعة حول الآخرين. في العام 2006، خلص الأخصائيان في علم النفس من جامعة برينستون جانين ويليس والكسندر تودوروف إلى أن الأمر لا يستغرق سوى عُشر الثانية لتشكيل انطباع أولي عن شخص غريب. في غمضة عين، نبدأ في سرد قصة. من هذا الشخص؟ ماذا يريد أو ماذا تريد؟ هل تريد قضاء المزيد من الوقت معه أو معها؟

جميعنا يعرف الحكم على شخص ما بناءً على المظهر وحده، ومع ذلك فنحن جميعاً نفعل ذلك. إننا لا نستطيع منع أنفسنا، فنحن نعيش في مجتمع تصويري وناقد. ويتم إمطارنا بالتغريدات والصور، والرسائل. وتطبيقات المواعدة. إن أدمغتنا في وضع البحث المستمر، نظرة واحدة ونتجاوز الأمر. نحن في بحث مستمر عما هو جديد. لكن البحوث تشير إلى أن هذا السلوك لا يجعل أي منا يشعر بأنه أكثر سعادة أو اتصالاً.

قامت المجلة النسائية الشائعة *اللور* باستطلاع شمل أكثر من 2000 شخص لاكتشاف مدى أهمية المظهر بالنسبة إليهم. وكشفت النتائج أن الأشخاص المولودين بين عامي 1981 و1997 هم الأكثر نقداً. لقد تبين أن فيلم "الفتيات اللئيمات" لم يكن بعيداً جداً عن الحقيقة. لقد اعترف ما يقرب من نصف جيل الألفية أنهم يشعرون بأنهم أفضل حالاً عندما يبدو شخص آخر بصورة سيئة.

وقال ثمانون في المئة من المجيبين أنه بالرغم من أنهم معرضون باستمرار للحكم عليهم بحسب مظهرهم، كانوا يرغبون سراً بأن يشعروا بالسعادة حول الطريقة التي ظهروا بها.

مشاعر في النسيج

سواء أدركنا ذلك أم لا، فإن طريقة لبسنا تؤثر ليس فقط على الصورة التي نظهر بها. لقد وجد الباحثون في جامعة هيرتفوردشير أن الملابس التي ترتديها المرأة تعكس حالتها النفسية الحالية. تقول الباحثة الرئيسية كارين باين: "تُظهر النتائج أن الملابس لا تؤثر فقط على الآخرين، بل أيضاً على مزاج من يرتديها. لقد شعرت كثيرات ممن شاركن في هذه الدراسة أنه يمكنهن تغيير مزاجهن بواسطة ما يلبسنه. هذا يدل على القوة النفسية للملابس وكيف أنه يمكن لخيارات الشخص أن تؤثر على سعادته".

لقد وجدت مجموعة من الباحثين في جامعة كوينزلاند أن الناس لا يستخدمون الملابس فقط لتغيير حالتهم الذهنية أو حجبها، بل غالباً ينقلون العواطف السلبية إلى ملابسهم. على سبيل المثال، رمى بعض الأشخاص ملابس معينة مرتبطة بشريك سابق، أو ألقوا باللوم على ملابس معينة كونها السبب في فشل موعد. على الجانب الآخر، إذا تلقى الشخص مدحاً أو مرّ بتجربة سعيدة أثناء ارتدائه قطعة معينة، تصنف هذه القطعة في ذهنه على أنها "محظوظة" أو "سحرية".

أعلنت إحدى الصديقات، وهي تعرض لي ثوب كيمونو حريري: "هذا هو ثوب الحظ لديّ، ففي كل مرة أرتديه فيها أحصل على الكثير من المديح من الجميع". لاحظت كيف غيرتها هذه القطعة. فبدلاً من التثاقل كما تفعل في العادة، كانت تطوف في جميع أنحاء الغرفة. وأضاء وجهها. واستطعت فوراً أن أرى ما تعنيه بالحظ السعيد. من الذي لن ينجذب إلى هذه المرأة؟ لقد كانت تشع جمالاً. إن القصص والمعتقدات التي أشبعت بها الملابس أعطاها الإذن بالدخول إلى شخصية مختلفة. كلما ارتدت هذا اللباس، فكرت بشكل مختلف.

كل غرزة تعبّر عن قصة

في الواقع، يمكن أن تؤدي الملابس دوراً مثل صورة فوتوغرافية: تعيد الملابس ذكريات عن لحظات في حياتنا. غالباً ما نتمسك بهذه القطع ليس لأننا نعتزم ارتداءها ثانية بل لأننا لا نستطيع ترك الشعور الذي جعلتنا نشعر به ذات مرة. وربما بشكل أكثر قوة، لدى الأزياء القدرة على بناء علاقة وتطوير اتصال. يمكننا اللباس أن نشعر بمشاعر الآخرين والتعاطف معهم، فالفكرة هي عدم اللبس بطريقة مخادعة أو متزلفة، بل بالأحرى الأخذ بعين الاعتبار الشخص الذي تحاول الشعور معه وتعديل طريقتك في اللبس وفقاً لذلك.

إننا نشعر بالراحة أكثر عندما نرى انعكاساً مألوفاً. نحن نميل إلى الثقة في الشخص والشعور بإحساس فوري بالاتصال. أن تلبس بطريقة متعاطفة يعني أن تضع نفسك مكان الشخص الآخر أو أن تكون مدركاً للبيئة التي أنت فيها والرسالة التي تريد إرسالها عن طريق ما ترتديه.

للقيام بذلك، خذ بعين الاعتبار المكان الذي ستذهب إليه وما الهدف من وجودك هناك. كيف سيؤثر اختيارك لما تلبسه على الطريقة التي سيراك بها الناس؟ ما الذي سيفكرون به عنك بناءً على ما يرونه من مظهرك؟ نحن نعرف أن ذلك فعال في مقابلات العمل، لكن من الممكن تطبيق هذه الإستراتيجية على حياتنا الشخصية أيضاً.

اعترافات خزانة الثياب

تخيل خزانة ملابسك الآن. إذا كان يمكن لملابسك أن تتحدث، ماذا ستقول؟

لنبدأ بما لديك ونستخدم ذلك لتشكيل من تريد أن تصبح. يساعد كولتون ديكسون وينجر وكريستين تران، الثنائي من وكالة كوني فورم للأزياء في سياتل زبائنهما للقيام بذلك. إن الزوجان، اللذان التقيا في بوتيك توتوكاليو الفاخر، يستخدمان خلفيتهما في البيع بالتجزئة كنقطة انطلاق لتشجيع الزبائن على التعمق أكثر في ما يتعلق بخزائنهم. وبدلاً من اقتراح الملابس على أساس الموضة

السائدة، كانا يأخذان الوقت لفهم الزبائن على المستوى الشخصي. ما هو الجوهر الفردي لهذا الشخص، وكيف يمكننا العمل مع الملابس لإظهار ذلك؟ وما الذي يطمح لأن يكونه هذا الزبون في العالم؟

أخبرني وينجر: "نحن نلتقط صوراً للزبائن في ملابس معاد تخيلها، تدمج قطعاً من خزانة ملابسهم القديمة التي لا يزالون يشعرون تجاهها بالإيجابية مع اكتشافات جديدة تدعم قصتهم وتبني "صندوق وصفات" من الأفكار التي يمكن أن يرجعوا إليها".

يتم تعليم الزبائن (الذين يتراوحون بين مجموعة من الفنانين الشباب إلى المديرين التنفيذيين التقنيين رفيعي المستوى) كيفية استخدام ملابسهم ليس فقط للتعبير عن فرديتهم، ولكن لعكس قيمهم الفريدة من نوعها. هذه الخدعة تساعدهم على أن يصبحوا ليس فقط "أشخاص لا يمكن نسيانهم ولديهم أسلوبهم الخاص" بل أيضاً جذابين كالمغناطيس. إن الخبرات الصحيحة تنجذب إلى الصورة التي يظهرونها في العالم.

مرآتي، مرآتي

معظمنا لا يقارب الأزياء من وجهة نظر نفسية أو وجهة نظر قائمة على القيمة. بدلاً من ذلك، نحاول استخدام الأزياء للتعويض أو نسخ شخص آخر. في معظم الأوقات التي نفعل فيها ذلك، نفشل فشلاً ذريعاً وينتهي بنا المطاف بالشعور بشكل أسوأ.

بعد أن عملت في مجلات نمط الحياة النسائية خلال العقد الماضي، لا يمكنني حتى البدء في إخبارك عن التعليقات التي تلقيناها من النساء اللواتي شعرن بطريقة فظيعة تماماً لأنهن لم يصلن إلى مستوى بليك ليفلي أو بيونسيه.

قالت إحداهن: "إنها مثالية. إن شعري لا يبدو مثل ذلك أبداً".

وقالت أخرى: "أتمنى لو كان لديّ خزانة الملابس التي تملكها".

في الحقيقة، حتى لو كان هؤلاء القراء قد تمكنوا من الوصول إلى خزانة الملابس، فإن التأثير لن يكون هو نفسه أبداً. فمن أجل أن تشع المغناطيسية

الحقيقية، يجب علينا الاستفادة من جوهرنا والسماح له بالامتداد إلى ذوقنا الشخصي. إن الأشخاص الذين لا يمكن نسيانهم صمموا مظاهر حقيقية لأنفسهم ليست مبنية وفقاً لأي شخص آخر. يمكننا بسهولة الاستفادة من طاقة زي شخص آخر، جاذبيته وتألقه، ولكن القوة الحقيقية تأتي من تفسيرنا الفردي. كلما ازداد تقديرنا لأسلوبنا الشخصي أكثر، ازداد أثر ذلك على الطرق التي نرى بها أنفسنا والتجاوب الذي نلقاه من الآخرين.

إن القدرة على استخدام الأزياء باعتبارها انعكاساً لا حد له لما نعتقد أننا عليه هي قدرة موجودة في داخلنا جميعاً. إن ملابسنا لديها القدرة على التغيير. عندما ندرك ذلك تماماً ونستفيد منه بدلاً من الوقوع فريسة للعادات المجتمعية والتوقعات القائمة على العمر، أو الموضة السائدة، سنبدأ في اللبس وفقاً لذواتنا الحقيقية.

الخيال المتعمد والمظهر

1. من القلم إلى الورق: ما هي أهداف ملابسك الآن؟ هل هناك نية معينة لديك -عاشق جديد، وظيفة جديدة، دور جديد تريد أن تؤديه؟ أو ربما مجرد شعور. تريد أن تشعر بالمتعة أكثر. تريد أن تشعر بالراحة والمحبة. تريد أن تشعر بالدعم. اكتب القصة، ولا تنسى أن تتخيل الألوان، القوام، وجميع الأماكن التي تريد ارتداء هذه الملابس فيها.
2. فترة الاحتضان: اقض بعض الوقت الجاد حول الملابس. اذهب إلى المتاجر التي لا تذهب إليها عادة، المس الملابس، انتبه إلى الأزياء التي تنجذب إليها في الأفلام والبرامج التلفزيونية. لاحظ كيف تحدد الأزياء كل شخصية فيها، وتدعم كيفية رؤية الآخرين له أو لها، وتزيد تجاربه في العالم. اسأل نفسك كيف تشعر عندما تكون حول قماش، أو ألوان أو مطبوعات جديدة. أخرج القطع من خزانة ملابسك واقض بعض الوقت معها. هل لا تزال لديك مشاعر تجاه الملابس؟ لماذا هي في خزانتك؟

3. العمل الملهم: افتح نفسك على تجارب الخياطة. اصرف النقود على قطع الملابس فقط لأنك منجذب إليها. لا تقلق حول كيف وأين ستلبسها. فقط احصل على بعض القطع الجديدة في خزانتك. انظر كيف تتناغم القطع الجديدة مع القديمة. قف أمام خزانتك بهدوء واسمح لحدسك وخيالك بأخذ زمام الأمور. تبادل نص "زي اليوم" مع أصدقائك الأكثر ثقة. ارتدِ ملابسك إلى أماكن مختلفة ولاحظ كيف يتحرك جسمك في الملابس.
4. سلوك حفلة البيتزا: ارقص في ملابسك، استمع إلى الموسيقى، وامشِ في الشارع في ملابسك، سمِ ملابسك، وأخبر الملابس كيف تريدها أن تؤدي من أجلك. اشتري أحمر الشفاه فقط لأنه يجعلكِ تبتسمي، البسي زي الهالوين المفضل لديكِ، فستان زفافكِ، أو الزي الأكثر سخافة الذي تملكينه وشاهدي البرامج التلفزيونية المفضلة لديك.

الألوان

ارتد لوناً واحداً في الغالب في كل يوم من أيام الأسبوع، وسجل كيف تجاوب جسدك عندما ارتديت كل لون. ما هو أكثر لون انجذبت إليه ولماذا؟ هل لديك لون القوة؟

زهري: ______________________________

____

أحمر: ______________________________

____

أزرق: ______________________________

____

أخضر: ______________________________

____

أسود: ______________________________

____

أبيض: ______________________________

____

أرجواني: ______________________________

____

الأصفر: ______________________________

____

البرتقالي: ______________________________

____

اللون الرمادي: ______________________________

____

اذهبي إلى خزانتك. اسحبي القطع واحدة تلو الأخرى. اجلسي مع كل قطعة لثانية واحدة. اسألي كل واحدة، لماذا هي هنا؟ ماذا اشعر عندما ألمس هذه القطعة؟ ما هي أقوى ذكرى مرتبطة بها؟ أما زلنا في حالة حب، أم هل حان الوقت لتقوم هذه القطعة بسحرها مع مالك جديد؟ تبرعي بكل ما لا تريدينه للأعمال الخيرية.

باهظ

ارتدي ملابس جيدة اليوم. ضعي ماكياجاً كاملاً. صففي شعرك. في نهاية اليوم، تأملي ما يلي: كيف كان شعورك؟ هل تكلمت بطريقة مختلفة؟ كيف رد عليك الغرباء؟

تماماً مثل أبطال الكتب الهزلية، لدينا جميعاً ملابس تساعدنا على إظهار أفضل ما لدينا من مشاعر. ما هي القطعة من خزانة ملابسك الأهم بالنسبة إليك؟ ما هي القطعة التي تحصل لك على أكثر مجاملات؟ اكتبي بعض الأشياء المفضلة لديك والتي حدثت معك عندما كنت ترتدين هذه القطعة.

____

____

____

____

____

____

____

____

رحلة خربشة

ضعي أغنية تتخيلين أنه من الممكن لعبها في أسبوع الموضة. الآن، خربشي بحرية كل ما يتبادر إلى الذهن عندما تسمعين كلمة "تصميم".

اعرض وتكلم

اطلبي من صديقة تعرفك جيداً أن تراقب كيف تتحركين وما الذي يحدث لوجهك عندما ترتدين ملابس مختلفة من خزانتك. هل لاحظت صديقتك أي فرق في مستوى الطاقة عندك؟ ثم ردي الجميل لها (اعكسا الأدوار).

____

____

____

____

____

____

____

فُقدتْ ووجدتْ

تناولي مجموعة من ملصقات الملاحظات. اكتبي أسماء ملابس معينة تريدين الحصول عليها. لا تكتبي الماركات، فقط قولي "سترة" أو "فستان أبيض". لا تترددي في إضافة حدود السعر، ما أكثر مبلغ مستعدة لدفعه على هذه القطعة؟ أو لا تكتبي شيئاً وانتظري لتري ما يحدث. الآن، ضعي الملصقات على الثلاجة. كلما تجدك كل قطعة – وسوف تجدك – أزيلي الورقة الخاصة بها.

____

____

____

____

____

____

____

تحدي العشرين دولاراً

خذي 20 دولاراً. واذهبي إلى أقرب متجر غودول أو متجر التوفير. واشتري أي قطعة تافهة تضيء قلبك. أنفقي 20 دولاراً فقط. لا تهتمي بالموسم أو تتساءلين ماذا سوف ترتدين مع القطعة التي اشتريتها. تحدي نفسك لبناء أزياء من هذه القطعة مع الملابس الموجودة في خزانة ملابسك.

الملمس

مزقي الأوامر التالية إلى شرائح وضعيها في قبعة. اسحبي كل يوم لمدة أسبوع ورقة والبسي وفقاً لما هو مكتوب فيها. كيف شعرت تجاه كل نسيج مختلف؟ هل لديك نوع يمنحك القوة أي الذي يجعلك تشعرين بأفضل حالاتك؟

شيء فيه زغب: ______________________________

شيء حريري: ______________________________

شيء مضلع: ______________________________

شيء قطني: ______________________________

شيء ناعم: ______________________________

شيء خشن: ______________________________

شيء لين: ______________________________

شيء متدفق: ______________________________

شيء مترهل: ______________________________

القبعات

اعتمري قبعة اليوم. كيف تجاوب الناس معك في الأماكن العامة؟

الاضطراب

سان فرانسيسكو، كاليفورنيا ⇦ روكفورد، ميشيغان، 2015

قالت ميسي، محررة الجمال وفنانة الماكياج، وهي ترتدي فستاناً فضياً لامعاً: "ارتدي هذا، ثم تعالي وجديني لنعمل المكياج لدينا جلسة تصوير *ربات البيوت الحقيقيات* بعد ساعة. ستكونين أنت ليزا".

كل يوم في وظيفتي الجديدة، كان مثل الهالوين. قبل ستة أشهر، أصبحت محررة رئيسية في مجلة *ليغلي بلوند* وهي من الشركات الناشئة في عصر التكنولوجيا. في كل يوم، كانت زميلاتي اللواتي هن في العقد الثاني من العمر، يتسابقن حول يونيون سكوير وهن يطهين، ويجربن الأزياء، ويصنعن أشياء مختلفة حتى آخر نفس لديهن. لم أكن معتادة على تناول الكثير من السلع المخبوزة.

قمت بالدوران على كرسيّ. مشى اثنان من المحررين، بدا على وجهيهما الحزن والفرح بسبب فيلم بيكسار *إنسايد أوت*. امتصصت آخر كمية من عصير سبيرولينا ملس، وبدأت بالدردشة مع صديقي كايل على "جي تشات".

كتبت: "حياتي سخيفة".

"ماذا جرى يا أندي هل اختنقت بقطع الخرز؟".

"لا تهتم، إنه لمن الصعب شرح الأمر بواسطة جي تشات".

شعرت بالذنب للشكوى. على الورق، بدت حياتي مثيرة للإعجاب. لقد كنت أعيش في واحدة من أجمل المدن في العالم، وكانت كلفة المعيشة مقبولة، ولم أعد مجبرة على لف أصابعي على أمل أن تصل الشيكات الحرة. حتى ملابسي تحسنت قليلاً، وانتقلت من السراويل المطبوعة وقطع البيكيني العلوية إلى قطع لجين بيركين والأزياء السوداء الأنيقة.

ومع ذلك لم أستطع التخلص من الشعور بأن شيئاً ما لم يكن على ما يرام.

في العمل، شعرت بعدم انسجام مع وسائل التواصل الجديدة. لقد كافحت من أجل عمل صور متحركة من الجراء التي ترتدي ملابس وقوالب كيك اليونيكورن. ما الذي كنت أفعله؟ إن البقاء في المكتب جعلني أشعر كما لو كنت أرتدي زوجاً من الأحذية ذات مقاس أصغر من مقاس قدمي بقياسين. لقد كنت كاتبة. وقد احتجت أن أكتب. كنت أرغب في قذف نفسي إلى العالم، ثم الجلوس إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بي في محاولة لبناء القصص حول أخطائي. حاولت أن أتناسب مع المشاريع الإبداعية في عطل نهاية الأسبوع، لكن أسبوع العمل الذي يستمر ثمانين ساعة يتركني مع قليل من الطاقة من أجل القيام بأي شيء سوى النوم.

برزت رسالة جديدة من مديرتي، ليزا، على شاشتي. "أحتاج أن أراك في كولرد بنسل".

كتبت لها: "عليّ الذهاب لأكون ليزا فاندر".

"سيستغرق هذا دقيقة واحدة فقط".

أمسكت جهاز الكومبيوتر المحمول (ماك بوك)، ونزعت سماعاتي. واتجهت إلى الطابق العلوي حيث قاعة المؤتمرات.

بالفعل، كانت ليزا تنتظرني. كان شعرها الأشقر الطويل حتى خصرها ملفوفاً في عقدة فوق رأسها. لقد بدت مرهقة.

"هل أنجزت مقال أزياء السيرك للجراء؟ وماذا عن طعام الخيول المستوحاة من الإموجيز؟".

ابتسمت. كان من الصعب أخذ المحتوى الخاص بنا على محمل الجد أحياناً.

"أندريا، نحن بحاجة إلى هذه المقالات".

انجذب انتباهي إلى شاشة الكمبيوتر المحمول. لقد كنت أتخيل عمداً رسالة بريد إلكتروني إلى لنفسي. كتبت أنني كنت أقوم بالكتابة كل يوم، وأعمل على المشاريع الإبداعية التي لها معنى بالنسبة إليّ. بدت قصتي الجديدة مثل الحياة التي كنت قد تركتها ورائي في هاواي. في هذه اللحظة أصبح من الواضح لي أنني

كنت قد غادرت الجزيرة لأنني كنت خائفة للغاية من أن آخذ نفسي بجدية ككاتبة بدوام كامل. بدلاً من ذلك، عدت إلى سرد مألوف: محاولة تحريف وتشكيل نفسي حتى أتناسب مع أحلام اليقظة لشخص آخر. لقد تمكنت من القيام بذلك بشكل جيد من قبل، لكن من الواضح أنني قد لا أكون قادرة على العودة.

"أندريا، هل تريدين هذه الوظيفة؟".

كنت أعرف الإجابة على الفور، لكنه كان من المخيف تخيل ماذا سيحدث عندما أقول الحقيقة بصوت عال.

ومع ذلك، لقد تحدثت طاقتي عن نفسها. كنت سيئة جداً في محاولة تزوير الحقيقة.

"هممم..."

"فكّري بالأمر وأعلميني بالنتيجة".

عاد الخوف والقلق. إذا تركت الوظيفة، فماذا سأفعل بعد ذلك؟ قد يستغرق الأمر سنوات لكسب العيش من كتابة الكتب - هذا إن كنت موفقة. فلم يكن لديّ وكيل بعد، لقد أخافني عدم اليقين بشأن المستقبل. لقد ذكرني التفكير فيه بقصة سابقة لي كنت قد أخفيتها عن الجميع، وهي السبب الحقيقي في كوني خائفة من المضي قدماً على طريق فني أكثر.

في خريف عام 2008، انتقلت إلى مارثا فينيارد مع صديقة لنقوم بمشاريع الكتابة الإبداعية. لم نكن قد خططنا لذلك بشكل جيد. وقد ساهمت الضغوط المادية في المشكلة، وانتهى بنا الأمر إلى انهيار كامل. في شتاء 2009، شُخصت باضطراب المزاج. الآن، وأنا أواجه وضعاً مشابهاً، شعرت بصحتي العقلية تسلك درباً خطيراً.

أخبرت ريان عبر الهاتف: "كل شيء ينهار".

بالرغم من أننا لم نعد مرتبطين عاطفياً، فقد بقي أحد أصدقائي المقربين.

"سأفقد وظيفتي".

"أنت بحاجة إلى سلوك دربك الخاص. لقد أخبرتك بذلك في هاواي".

هززت رأسي متجاوبة، بالرغم من أنه لم يستطع رؤيتي. "لا، أنا فقط لا أشعر بشكل جيد. إنني أبكي طوال الوقت. حتى في محل البقالة".

"أستطيع أن أتصورك، وأنت تضغطين رأسك على النافذة، والماسكارا تسيل على خديك".

لم أستطع أن أصدق ذلك، كان يظن أنني أمزح. بالنظر إلى الخلف، بدا من الواضح أنه لا يعرف كيف يتجاوب معي بالطريقة المناسبة. إن مناقشة موضوع الصحة العقلية قد يكون صعباً بالنسبة إلى بعض الأطراف المعنية. فكثيرون منا ليس لديهم معلومات عما يفترض بنا أن نقوله، وكيف يفترض بنا أن نتصرف.

أخبرته: "لا، أنا أشعر بالخوف، ولا أنام جيداً، وعندما لا أنام، تصبح الأمور مخيفة بالنسبة إليّ. إنني أفقد سيطرتي على الواقع".

قال لي: "أنت تحتاجين إلى أن تعتني بنفسك، هل استشرت طبيباً؟".

أجبته: "لا". أنا بالكاد أستطيع تدبر الوقت لتناول غداء مناسب، ناهيك عن تحديد موعد لفحص صحتي العقلية.

بعد هذه المحادثة، عرفت أن وقتي في التحرير قد انتهى. لن أتمكن من لعب الدورين في الوقت نفسه. إن كتابة الكتب تعني أنني سأضطر إلى العودة إلى لا شيء؛ براتب أم لا. كان ذلك يعني الالتزام الكامل والبدء من جديد مرة أخرى. إن القيام بذلك سيتطلب مني التضحية بكل شيء؛ وظيفتي الجيدة، والوهم الذي كان عندي حول أنني كنت أقوم بكل شيء كما يجب.

بشكل متزامن، كان المقال التالي الذي حررته عن الفنانة ميس مي. كانت ميس مي قد تركت عملها الإعلاني الفاخر، وأصبحت راسمة غرافيتي. في البداية، كان لدى فريق التسويق لدينا تحفظات حول كتابة المقال عنها، فقد كانوا قلقين من أن في ذلك مخاطرة. لكن تجاوب القراء مع المقال كان مذهلاً. لقد أحب القراء روحها. كانت ميس مي تتكلم عن اتباع طريق إبداعي بدلاً من أمان مكتبها. كانت واحدة من الأشخاص الحقيقيين الذين تجرأوا على عيش أحلامهم بشروطهم الخاصة. لقد نفّذت ما كانت تقوله.

كانت ملهمة بالنسبة إليّ.

قال لي مالك الشقة / زميلي في السكن / ومرشدي في التأمل: "آمل أن تجدي عملاً يمكنك من إظهار مواهبك الحقيقية. لكنني أعتقد أن وقت عقدنا قد انتهى. أنا بحاجة إلى مكاني الخاص".

أومأت. كنت أعرف أن هذا كان قادماً أيضاً.

تساءلت عما إذا كان تخيلي المتعمد قد فعل ذلك. في قصصي لنفسي، كتبت أنني كنت في مكان ما في الطبيعة، أكتب كل يوم، وأنام ثماني ساعات كاملة في الليل. تماماً كما كنت أتخيل هاواي عمداً، كل يجب أن ينهار كل شيء قبل أن يظهر المسار الجديد. الآن بعد أن أوشكت أن أصبح بدون سكن، لم تعد الاستقالة تبدو مخيفة كما كانت قبلاً.

قلت مستهزئة لمديرتي: "لا أريد الاستقالة، لكنني أشعر أنه يجب عليّ أن أكتب. هل يمكنني الكتابة هنا؟ ربما يمكنني فقط الانتقال إلى منصب كاتبة؟".

"أنا آسفة يا أندريا. نحن نحتاج حقاً إلى محررة رئيسية. وليس كاتباً آخر".

خرجت من المكتب. كان كل شيء قد انتهى، مرة أخرى شعرت بالرعب بدلاً من القوة. لم يمكنني سوى التفكير في قصة انهياري. تذكرت كل شيء بوضوح شديد: كانت ضغوط دعم نفسي دون ضمان أو راتب قد أثرت على ذهني. توقفت عن النوم، وكنت أستخدم أدوية بوصفة طبية لكي أستطيع الكتابة، وكنت أعيش على الحلويات التي كنت أشتريها من محطة وقود مع لترين من شراب سبرايت الخالي من السكر.

لقد شعرت بالخوف من أن أجد نفسي في هذا الوضع مجدداً. لقد سمعت السرد بهدوء، ثم بصوت أعلى وأعلى. لقد شعرت كما لو كان شخص ما قد رفع صوت أفكاري إلى أعلى درجة. كنت أستطيع الشعور بدقات قلبي في مؤخرة حلقي. لم أستطع النوم، مشيت خائفة إلى أوشن بيتش، وكنت متخوفة من أن شخصاً ما سوف يقتلني. كنت أفقد سيطرتي على الواقع.

حذرني ذهني: "سوف تفشلين، سوف تنهارين".

كتبت لريان، الذي كان يشرف على مسابقة ركوب الأمواج في نورث شور الشمالي: "أنا أموت، شخص ما يحاول قتلي". خلال استراحته كتب رداً

لي: "عليك أن تهتمي بنفسك يا أندريا. لا أستطيع مساعدتك ولا أستطيع التحدث إليك حتى تستعيدي هدوء نفسك".

دفعتني رسالته إلى الظلمة. كل ما استطعت التفكير فيه وقتها هو عدم وجود وظيفة أو منزل. كان خوفي يزداد سوءاً. شعرت بأن كل الأصوات وإن كانت تأتي من بعيد بدت كأنها انفجار قنبلة ذرية. عندما عدت إلى شقتي، ذهبت إلى خزانتي، وتناولت زجاجة من أدوية تعديل المزاج. لقد وصفت لي منذ سنوات للمساعدة في تحقيق التوازن في كيمياء دماغي، لكنني لم أكن أتناولها بانتظام. ابتلعت حبة، على أمل أن تهدأ الضجة في رأسي.

لكن العكس هو ما حصل.

فأخذت حبة أخرى، ثم أخرى. أصبح ذهني مشوشاً. حدقت إلى لوحة على الحائط حتى امتزجت الألوان معاً. كنت وحدي في الشقة، وخفت أنني إذا لم أحصل على المساعدة فسأموت. تناولت هاتفي، وأدخلت موقع أقرب مستشفى في تطبيق "ليفت".

نبهني التطبيق: "*ستصل السيارة لتقلك بعد خمس دقائق*"

خرجت من الشقة. غطى الضباب الرمادي الغروب. عقدت ذراعي على صدري. لم أكن أرتدي البيجاما. اتكأت على جدار الشقة وانتظرت.

رن هاتفي: "السيارة على وشك الوصول"

مشيت وفتحت الباب الخلفي للسيارة. نظر السائق إليّ من خلال مرآة الرؤية الخلفية.

"أنت لست مصابة بمرض معدٍ، أليس كذلك!؟".

هززت رأسي (لا).

عندما وصلنا إلى المستشفى، ترنحت عبر قسم الطوارئ. وتمكنت بطريقة ما من تمرير هويتي وتسجيل نفسي.

قالت لي الممرضة: "نريد منك أن تبتلعي هذا الفحم، لقد تناولتِ كثيراً من الحبوب".

ابتلعت السائل الأسود الطباشيري بسرعة. كان مذاقه مثيراً للاشمئزاز. تقيأت في كل مكان – على شعري، على الأرض، على الممرضة. ثبت نفسي عليها للحصول على الدعم. لا أزال أشعر كأنني في عالم آخر. لا أذكر الكثير حول الغرفة أو كيف كان شكل الممرضة، ولكن بطريقة ما خلال هذا الوقت همست قصة جديدة في أذني.

أنا ممتنة لهذا الفحم.

أنا ممتنة لهذه الممرضة.

أنا ممتنة لكوني على قيد الحياة.

تمددت على السرير. ثم دخل الأطباء.

"هل حاولت الانتحار يا أندريا؟".

أجبت: "لا، لم أكن أريد تناول جرعة زائدة قاتلة، لقد كنت فقط... مذعورة. أردت فقط أن يتوقف ذلك".

خفض أحد الأطباء دفتره وقال: "ما الذي أردته أن يتوقف؟".

"هذا الشعور، أنني كنت سأمر بانهيار عقلي آخر. كنت وحدي، واعتقدت أنه إذا أخذت الحبوب، سوف يهدأ كل شيء".

"ما هو عملك، أندريا؟".

أجبت: "اعتدت على تحرير وكتابة مقالات عن الإبداع والصحة العقلية".

نظر الأطباء إليّ، وبدت تعابير غريبة على وجوههم. شعرت بأنني مزيفة. كيف انتقلت من الجلوس وراء الكمبيوتر ونشر مقالات عن الصحة العقلية إلى وجودي هنا، في المستشفى، والقيء يغطيني!؟

قال لي الطبيب: "سوف نرسلك إلى مستشفى آخر لفترة".

"نحتاج أن نراقبك لبضعة أيام، لنتأكد من أنك لن تؤذي نفسك".

أرسلوني في سيارة إسعاف. كان الساعة الثانية بعد منتصف الليل، وكانت المدينة هادئة. أغمضت عيني، وركزت على الموسيقى التي كانت تعزف بهدوء في الخلفية.

غني صوت بوب مارلي عبر الراديو: "كل شيء صغير... سوف يكون على ما يرام".

كان هذا المستشفى أكثر هدوءً من المستشفى الذي تركته للتو. مشيت إلى غرفتي، التي كانت فارغة باستثناء سرير مزدوج ومكتب. نظرت من النافذة إلى الأشجار. لم يكن لديّ فكرة أين أنا بالضبط في كاليفورنيا. بدا لي أن الرحلة في سيارة الإسعاف قد استغرقت زمناً طويلاً.

في جناح المرضى، أعجب بي فوراً مريض وأستاذ سابق يدعى ألبرتو.

قالت لي إحدى الممرضات: "أخبرينا إذا أزعجك".

كنت مقدرة لاهتمامها، لكني لم أشعر بأي رغبة اعتداء من ألبرتو. لقد كانت روحه هي الجزء الأكثر إنسانية في المستشفى. في بعض الأحيان لم يكن لديّ فكرة عما يتكلم. كانت حكايات ألبرتو من كل وادي حصى إن صح القول- حكايات من سنوات شبابه يتخللها أسطر من الشعر الإيطالي وكلمات فان موريسون. بدا أنه يحبط الممرضات. ولكن بدلاً من نبذه، قررت أن أرى الوضع من خلال عدسة أكثر تعاطفاً. حاولت أن أتخيل وضعه. كيف ستشعر إذا انتقلت من أن يدفع الناس المال لسماع أفكارك كأستاذ جامعي إلى حالة حتى موظفي المستشفى لا يريدون أن يضيعوا أي دقيقة من وقتهم لسماعك؟ كنت أعرف من انهياري كم من الممكن أن تتغير الحياة بالنسبة إلينا جميعاً.

قال ألبرتو: "إليك هذه الزهرة". فيما هو يسلمني زهرة البلوماريا" التي كانوا يضعونها على صواني العشاء كل ليلة. نظرت إليه وابتسمت. قبلت الزهر. وكان لفعل الوجود هذا تأثير كبير هائل.

أمسك ألبرتو راحة يدي وقال: "سأقرأ لك كفك".

وروى لي قصة طويلة عن المكان الذي تعلم فيه كيف يفعل ذلك. لم يكن لديّ أي فكرة عما إذا كانت القصة حقيقية أم لا، ولكن بطريقة ما، لم يكن ذلك يهمني حقاً.

قال لي "سوف تتزوجين، وتنجبين بناتاً".

لقد فوجئت بكيف أن سماع هذه القصة الجديدة قد أدى إلى تغيير مزاجي. كانت هذه المرة الأولى في الأيام القليلة الماضية التي وجدت فيها أفكاري موجهة إلى مكان أكثر سعادة. أحببت تخيل الحياة التي تكهن لي بها ألبيرتو. ولم أكن الوحيدة التي شعرت بتحول الطاقة في الغرفة.

صاحت امرأة تجلس قبالتنا على طاولة العشاء: "اقرأ لي أنا بعدها!".

مشيت مرة أخرى إلى غرفتي لأضع زهرة البلوماريا على حافة النافذة مع غيرها من الزهور التي كان ألبرتو قد أهداني إياها. جلست على سريري. في هذه اللحظة، كان المستشفى هادئاً، كنت وحدي مع أفكاري، مع ذكرياتي

حول كل ما حدث للتو بالنسبة إليّ. أمسكت ورقة وقلم وجلست مرة أخرى على السرير.

تحت تأثير إلهام قراءة الكف التي قام بها ألبيرتو، بدأت أكتب لنفسي قصة جديدة. كانت بداية قصة حب سأكملها طيلة فصل الشتاء فيما كنت أتعافى في منزل والديّ في ميشيغان. لم يكن لديّ أدنى فكرة أنني وفي غضون ستة أشهر سألتقي في الحياة الحقيقية بالرجل الذي كنت أصفه. كل ما أعرفه هو أنه في هذه اللحظة، كان الفعل البسيط لتخيل النتيجة الجديدة يساعدني.

بعد يومين، خرجت من المستشفى. استقللت تاكسي ليفت إلى شقتي الخالية، لكنني لم أشأ أن أكون وحيدة خلال الليل. اتصلت بصديقي كايل، الذي جاء ليصطحبني. مشينا معاً إلى شقته.

كانت رائحة هواء الليل مشبعة برائحة الأكاليبتوس، لم أخبره بالكثير مما حدث، وقمت حتى بتغيير ملابسي في محاولة لأظهر "طبيعية" أكثر، كما لو كان هذا هو كل ما يتطلبه الأمر لتخليص نفسي من التجربة. ولكن قبل أن ندخل، انفجرت في البكاء.

سألني: "هل أنت بخير يا أندس؟".

هززت رأسي، لم أكن حتى متأكدة من القصة، حتى أستطيع توضيحها بشكل صحيح لشخص آخر. ذهبنا إلى غرفته، وجلسنا على الفراش، وتكلمنا عن الموسيقى والأفلام. في هذه المساحة المفتوحة، شاركته بعض التفاصيل حول

المستشفى. جلس كايل معي فقط، و لم يقل الكثير، الأمر الذي أدركت بسرعة أنه كان أعظم هدية. في كثير من الأحيان، عندما نشارك تجارب غير مريحة، ليس من الضروري أن نكون باحثين عن نصيحة أو حل. فكل ما نسعى إليه هو شخص يستمع إلينا لا أكثر.

في الصباح، أوصلني كايل إلى المطار.

كانت الرحلة إلى المنزل صعبة. لم يكن أمامي على متن الطائرة أي مهرب من معالجة ما حدث للتو. تساءلت عما إذا كنت قد فعلت ذلك لنفسي. علمت أن الإجهاد سيكون مثل الضغط على الزناد، وشعرت بنفسي أنزلق ببطء إلى عالم منفصل عن الواقع. أيا كان المنطق، فإن إعادة عيش الماضي لم يكن يساعدني الآن. سحبت دفتراً من حقيبتي وعدت إلى التخيل المتعمد. إذا استطعت فقط أن أتخيل قصة جعلتني أشعر بتحسن، فإن هناك احتمال لأن تصبح حقيقة في يوم ما.

إعادة كتابة قصصنا الحزينة

تؤثر الصدمات السابقة على صحتنا العقلية أكثر مما ندرك. في بعض الأحيان نبقى مشلولين نفسياً بسبب صدمات الماضي فنصبح خائفين أو غير قادرين على تجاوزها في حياتنا الحالية. من خلال إعادتها مراراً وتكراراً في ذهننا، نبقيها على قيد الحياة، كما لو أننا لا نزال نعيش فيها. نحن لا نفهم أن الإعادة هي قصص فقط. والشيء الجميل في القصص هو أن لدينا القدرة على إعادة كتابتها. فنحن مؤلفو واقعنا. إن التخيل المتعمد يسمح لنا بأخذ سرد مألوف أو غير سار كنا قد عشناه في الماضي، ونقوم بتعديله حتى يمكننا أن نبدأ بالتصرف بشكل مختلف. لا يمكننا تغيير الماضي، ولكن يمكننا اتخاذ خيارات مختلفة في الوقت الحاضر، وبالتالي الحصول على نتيجة جديدة في المستقبل. بدلاً من التكرار وإعادة الصدمات والأخطاء وخيبة الأمل نفسها، نسيطر على الوضع من خلال الالتزام بمخطط جديد. نعيد تشكيل عقولنا لاتخاذ إجراءات جديدة واتباع سيناريو جديد.

العلاج السردي

إن مفهوم التخيل المتعمد فيما يتعلق بالصدمات يأخذ الإلهام من نوع من العلاج النفسي المعروف باسم العلاج السردي.

يقول مندوب من مركز دولويتش، وهو منزل دعم العمل المجتمعي والعلاج السردي في أديليد، أستراليا: "إن العلاج السردي هو العلاج القائم على الكلام والذي يركز على الناس كخبراء في حياتهم الخاصة، إنه يوصي بأن ينظر الناس إلى مشاكلهم على أنها منفصلة عن أنفسهم ويفترض أن الناس لديهم العديد من المهارات، والكفاءات، والمعتقدات، والقيم، والالتزامات، والقدرات التي ستساعدهم على الحدّ من تأثير المشاكل في حياتهم".

يتضمن العلاج السردي أربعة مبادئ رئيسية:

1. الواقع هو بناء اجتماعي.
2. الواقع يتأثر باللغة ويتم التعبير عنه بواسطتها.
3. السرد يمكن أن يساعدنا في تنظيم واقعنا والمحافظة عليه.
4. ليس هناك حقيقة موضوعية أو حقيقة مطلقة.

في العلاج السردي، يوجه الممارسون المرضى من خلال أوراق العمل والتمارين والأنشطة التي تساعدهم على رؤية ما وراء صدماتهم وتحديد إمكانيات جديدة. بدلاً من أن يشعروا بأنهم محاصرين بنتيجة حتمية "لطالما كانت النتيجة كذلك". فالمرضى يحررون أنفسهم للإفراج عن هذه الحوادث الضارة والإيمان بشيء أعظم.

عندما كنت في المستشفى، استخدمت هذه الممارسة كل ليلة. خلال علاج الصحة النفسية، وجدت أن الأطباء كانوا سريعين في تشخيص المرض، لكن كثيرين منهم لم يأخذوا الوقت لفهم قصتي الفريدة. إنني أعتقد أنه وخلال العلاج تلعب مواقفنا ورواياتنا دوراً كبيراً. بواسطة التخيل المتعمد، دعمت دوائي بقصة. وبدلاً من العودة إلى دوامة من الروايات الضارة، انتهزت هذه الفرصة لفتح نفسي على حقيقة أن العديد من القصص كانت ممكنة.

لقد أعطيت نفسي الفرصة لأكتب مواقف جديدة. وانتقلت بمخيلتي إلى ما هو أبعد من واقعي الحالي داخل جدران المستشفى المعقمة. تخيلت أنـــني كنت قد وقعت في الحب، وأنني كنت سعيدة، وأنني كنت أسافر. في بعض الأحيان أمر في مواقف صعبة ويكون الواقع التخيلي كافياً لمســاعدتي علـــى الاستمرار.

عيون مثل الكاميرات

ما هي قصتك؟ ما هو السرد الذي تؤمن أنه يمكنك أن تحافظ عليه وتعززه بواسطة كل صورة، وعنصر، أو محادثة تستقبلها؟

ارجع بذهنك، وشبّه عينيك بالكاميرات. إنهما تنظران إلى الواقع بالصـــورة التي تعتقد أنت أنه سيكون عليها، وتقومان بمعالجة كل ما ترياه من خلال هـــذه العدسة.

عندما نقول لأنفسنا سرداً ضاراً -سرداً يجذبنا بعيداً عن النتيجة المرجـــوة- يقف العالم بأسره ليدعم ذلك السرد. فمثلا:

أنا أجنبـــي وليس لديّ أصدقاء.
الناس في المدن الكبرى لا يحصلون على علاقات.
أنا لست كافياً.

كل شيء في العالم يصطف ليقول: "نعم، أيها العقـــل، أنـــت علـــى حق". عندما ننفتح على فكرة أن هنالك العديد من الروايـــات، ولا يجـــب أن تكون الأمور بالطريقة التي هي عليه، سيعكس العالم لنـــا هـــذه القصـــة الجديدة.

في العلاج السردي، نصبح مدركين لقصتنا الحالية، ونسأل أنفسنا إذا كان هذا هو الواقع الذي نريد أن نعيش فيه. إذا لم يكن الأمر كذلك، يمكننا أن نحفر أعمق للوصول إلى جذر المشكلة.

أشعر به لتشفيه

قد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً للتبديل بين واقعين والنمو في الواقع الذي ترغب به لنفسك. لكي تتخيل عمداً وراء واقعك الحالي غير السار، يجب أن نفتح أنفسنا للذهاب من خلال جميع الأمواج، إلى الأعلى، والأسفل، وبخط متعرج، وإلى جميع الأنحاء.

في بعض الأيام، قد نرغب بتفادي أدمغتنا. وفي أيام أخرى قد نرغب في لكم الجدار. هذه المشاعر جميلة، ومهمة، وضرورية لأنها تعيد تعيير طاقتنا لتتناسب مع دور جديد. علينا أن نشعر بالألم من أجل شفاء الألم.

إن عملية التخلص من القصص الضارة والصدمات السابقة لا تنطوي فقط على الجلوس مع القصة القديمة، ولكنها تنطوي أيضاً على قبولها بشكل كامل. يمكننا بذلك التخلي عن تعلقنا بمن كنا سابقاً.

فكّر في الأمر كما كنت تعتقد وأنت صغير أن هناك وحوشاً تعيش تحت السرير. كانت تلك قصة مخيفة أخبرتها لنفسك بسبب الخوف؛ الخوف من المجهول. عندما كان والديك يدخلان الغرفة، كنت تكرر القصة. ربما بدت حقيقية جداً، وبطريقة ما، كانت كذلك. كان واقعك الذي كنت قد خلقته لنفسك باستخدام مخيلتك الواسعة، ولكن بمجرد أن يشعل والديك الأنوار، تحققت وأدركت أن ذلك كان مجرد خدعة من العقل.

يمكننا إقناع عقولنا بأي شيء نريده. وبالرغم من أنه لا يمكننا أبداً القضاء على كل الألم من الماضي، لكن من الممكن أن نواجه مخاوفنا ونختار أن نصبح أقوى بواسطة قصصنا. وفي النهاية لن تكون الأسباب نفسها مخيفة كما كانت قبلاً.

الحفاظ على الحوار اليومي

ككاتبة قصصية، يمكنني التحدث في ذهني مع الشخصيات التي أخلقها طوال اليوم؛ أثناء الجري، وأثناء تنظيف أسناني، وغسل وجهي...، وأكون مشغولة مع جوقة الأصوات هذه.

يمكننا القيام بالأمر نفسه مع أنفسنا كلما عاد السرد المبني على الخوف إلى أذهاننا، ربما قد يكون من المفيد أن نعطي هذا الصوت اسماً. تحدث مع هذه الشخصية طوال اليوم، بينما تقوم بمهامك اليومية، وتعامل بهدوء مع أي موقف يسبب لك التوتر.

تصبح هذه الممارسة لعبة عقلية تتواصل فيها مع نفسك في جميع الأوقات. في البداية قد لا يكون هذا مريحاً، ولكنك ستتمكن مع الوقت من طرد التشويش والاستمرار في لعب قصة مختلفة في عقلك.

لنتخيل أنك منشغل مع شخص يريد عقلك تخريبه. تصور هذه المحادثة.

الراوي المخيف: إنه مثل البقية، لن ينجح ذلك أبداً.

التخيل المتعمد: لماذا؟ ما الذي جرى؟ ما هي القصة؟

الراوي المخيف: حسناً، لا شيء بعد. لكن لن يحدث شيء. انظر إلى ما حدث من قبل.

التخيل المتعمد: ما هي الطرق الأخرى لتخيل الموقف؟ ما الذي تأمل أن يحدث؟ ما هي أفضل نتيجة؟

انخرط في الحوار مع كلتا الشخصيتين كلما مررت باختيار أو كلما دب فيك الخوف - وهذا سيحدث. بما أن الخوف سيطفو على السطح، فهذا لا يعني أنه يجب عليك التصرف بناء على الخوف، تحدث معه، وشاهد كيف يمكن تغيير الاتجاه. بسرعة.

التخيل المتعمد والاضطرابات

1. من القلم إلى الورق: فكّر في وقت أثر فيك شيء ما بشكل عميق، واكتب كامل السرد لما حدث لك بالتفصيل كما يمكنك أن تتذكره. في بعض الأحيان قبل أن نتمكن من تخيل نتيجة مختلفة بنجاح، نحن بحاجة أولاً إلى تخليص أنفسنا من التجربة. اشعر بها أثناء الكتابة. تخيل القصة تترك جسمك. الآن، اسمح لنفسك بإعادة كتابة السرد مع النتيجة التي تجلب لك الفرح. ما هي الطرق الأخرى للتفكير في هذا

الموقف؟ هل تعلمت منها شيئاً؟ هل هناك طريقة لتحويل هذا الألم إلى شيء قوي؟

2. فترة الاحتضان: عندما تجد نفسك تعود مرة أخرى إلى السرد الضار، ذكّر نفسك مرة أخرى بالقصة. ربما يساعد في حالتك أن تعيد كتابة القصة فعلياً كل يوم، وبينما تواصل ذلك، قد تكتشف أحاسيس جديدة أو أفكار متعلقة بالسرد عن نفسها لك. اسمح لنفسك أن تشعر بحرية في القصة.

3. العمل الملهم: كيف يمكنك اتخاذ الإجراءات اللازمة لسردك الجديد اليوم. من الممكن أن يكون شيئاً صغيراً - كأن تقوم بمكالمة هاتفية، أو أن ترسل بريداً إلكترونياً، أو تسمع أغنية.

4. سلوك حفلة البيتزا: كيف يمكنك الانخراط في شيء يجلب لك الفرح؟ في كثير من الأحيان، بعد تجربة مؤلمة أو صعبة، يبدو الأمر وكأنك لن تشعر بأي مشاعر إيجابية مرة أخرى. اسمح لنفسك بالجلوس مع الطيف الكامل من مشاعرك، لكن حاول أن تجد طريقة واحدة صغيرة للاتصال بشعور سلوك حفلة البيتزا، ربما يكون ذلك أن تأخذ حماماً، أن تذهب للمشي، أو تشتري لنفسك حلوى صغيرة.

نزيف في المخ

فكّر في قصة تخبر بها نفسك دائماً، وقد سببت لك الألم أو الانزعاج في الماضي. إذا كنت لا تستطيع التفكير في أي شيء، اسأل صديقاً أو أحد أفراد العائلة أو انتبه إلى ما سيحدث خلال يومك. اكتب القصة الكاملة بدون أن تحذف منها شيئاً. اقرأ القصة عدة مرات كما تريد. أعطِ لنفسك الإذن أن ترى وتشعر وتقبل القصة دون خجل. عندما تكون مستعداً لإطلاقها، ادفنها في قاعدة شجرة تفضيلاتك، تخيل أنه يتم إطلاقها في الأرض.

خذ اثنين

أعد كتابة صدمتك من منظور شخصيتك التلفزيونية أو بطل فيلم أو موسيقي تفضله. ماذا ستقول تلك الشخصية عما تمر به؟

هل مر أي شخص في الأفلام أو التلفزيون بموقف تكافح أنت من أجل أن تنظر إليه من خلال عدسة أكثر شعرية؟ شاهد الأفلام والبرامج، ماذا حدث للشخصية؟ كيف نمتْ؟ وماذا تعلمتْ؟

الحوار

اختر شخصية أخرى، وهمية أو حقيقية. تخيل الآن أنك تجري محادثة مع هذا الشخص طوال اليوم، كيف سيوجّهك؟ ماذا سيقول لك عن سلوكياتك؟

اشترِ شيئاً جديداً، واكتب قصة جديدة عنه. تخيل أنك إذا كنت تحمل هذا الشيء معك طوال اليوم، فستحقق القصة الجديدة المحسّنة. اكتب عن تجاربك مع هذا الشيء. هل لاحظت تغييراً؟

ما هو عنوان كتاب حياتك كما تراه الآن؟ ماذا ستكون فصوله؟

رحلة خربشة

استمع إلى أغنية شافية بالنسبة إليك.. خربش وارسم بحرية كل شيء تفكر فيه عندما تسمع كلمة "إطلاق".

المعنى

ما الذي يعطي حياتك معنى وهدف؟

الخاتمة

غراند رابيدز، ميشيغان، 2018

قالت روز، وهي معالجة حدسية تعيش قرب منزل والدي: "ابق عينيك مغمضتين وعقلك مفتوحاً".

وضعت روز آلة تشبه الصنج على طول جسمي. ثم أخذت شهيقاً: "نحن ندخل البعد العاشر، هل تستطيعين رؤية وحيد القرن خاصتك يا أندريا؟ إنه هنا. وهو جاهز للقائك". أغمضت عيني، لم أتوقع أن تتضمن المحادثة البعد العاشر أو حيوانات وحيد القرن.

سألتني روز: "قولي لي ما اسمه، هل يمكنك أن تريه؟ مدي يدك والمسيه؟ كيف يبدو؟".

بعد انفصالي الأخير، كان من الصعب بالنسبة إليّ الوصول إلى هذه المساحات الخيالية التي كان الوصول إليها في الماضي سهلاً. إن رحلتي الأخيرة إلى أوستن أصبحت فوضى بسرعة. في غضون أشهر، لم أعرف إن كان الوضع - المكان، الرجل - مناسباً لي. بعد ذلك عدت إلى ميشيغان، ووضعت كل طاقتي في هذا الكتاب المقترح. كان المسار غير معروف، ولكنني شعرت بأنه المسار الصحيح بشكل حدسي.

لقد نجح ذلك. لقد باع وكيل أعمالي المشروع إلى ناشر أحلامي.

لكن هذه كانت الخطوة الأولى فقط. الآن واجهت مشاكل جديدة: الشك الذاتي وانعدام الأمن. أنا لم أكتب كتاباً من قبل.

ولم أعرف كيف أبحر في هذا الفصل الجديد من حياتي. كنت منفتحة على أي نوع من المعلومات التي قد تأتي من جلستي مع روز.

"أخبريني باسم وحيد القرن. هل أخبرك باسمه؟"

ضغطت عيني. وقلت أخيراً: "أورورا".

"أورورا الآن معك كل يوم. إن طاقتك يُعاد تعييرهـا بحسب مهمتك الجديدة. إن هذا وقت مثيرٌ للغاية بالنسبة إليك. أنت موهبة لخلق المستقبل باستخدام عينيك والنجوم في السماء".

قلت: "أنا أحب ذلك". وعاد عقلي مرة أخرى على الفور إلى دماغ كتابة الخيال. "شخصية تستخدم عينيها والنجوم في السماء لخلق المستقبل. سأسرق هذا لأستخدمه في أحد كتب الشباب يوماً ما".

هزت روز رأسها. لم أعلم عندها أن هذا التصريح الذي يصعب تصديقه سيجد طريقه إلى كتبي غير الخيالية أو أن الشخصية التي كنت أتخيلها ستصبح أنا. إن تجربتي مع روز أكدت لي مدى قوة الخيال. لا يهم أين نحن في الحياة، فنحن دائماً يمكننا الوصول إليها. يمكننا اختيار البقاء منفتحين على العالم من حولنا والعثور على الشجاعة لإعادة كتابة أنفسنا مرة تلو الأخرى.

الآن وبعد الانتهاء من هذا الكتاب، لست متأكدة بالضبط إلى أين سيأخذني تخيلي المتعمد التالي.

ربما سأدرس قصص الشباب في برنامج دراسة فني.

ربما سأجول في القلاع الألمانية للقيام بالبحث الإبداعي مع صديقي الذي انتقل مؤخراً إلى أوروبا.

ربما سأقع في الحب، وأتخلى عن نمط حياة العزوبية إلى الأبد.

كل ما أعرفه بالتأكيد هو أنه من الممتع تخيل الاحتمالات.

في غضون ذلك، آمل أن لا تتوقف أنت أبداً عن التخيل لنفسك. آمل أن تتوقع حدوث أشياء عظيمة لك في أي لحظة. آمل أن تدع نفسك لتكون ضعيفاً، صادقاً، وحقيقياً. آمل أن تسمح لغربتك بالتألق. آمل أن تتذكر أن تلعب. آمل أن تصبح كل أحلامك حقيقية وأن تتحقق أعظم تمنياتك.

كما يقول أحد معلمي الكونداليني: "امشِ كما لو أنك تقوم بملء الفراغ. أحلم حلمك وامشِ وفقه. نحن نعلم ماذا نريد. ونتلقى توقعاتنا. لذلك توقع

الأفضل". لا تتبع مقولة "لا ترفع سقف توقعاتك، بل ارفع توقعاتك عاليـــاً. إذا كنت لا تريد أن تصاب بخيبة أمل، فلا تفعل ذلك، بل تصرف بطريقة مختلفـــة. الآن اذهب لتكون أنت وليس أحداً آخر".

إنه على حق. إن كل شيء ممكن. ومن الممكن أن يحدث أي شيء.

شكراً جزيلاً لأنك لعبت معي في هذه الصفحات.

مع الحب،

آندي



أندريا كاسبرزاك
ANDREA KASPRZAK

«الخيال يغيّر كل شيء» دليل لزراعة وتوجيه قوة خيالنا في المنزل، في العمل، في الحب، الصداقات، الصحة، وأكثر من ذلك.

يساعد الكتاب القارئ على تسخير قوة الخيال التحويلية باستخدام السرد الشخصي، والبحث العلمي، والتمارين العملية حيث تقدِّم المؤلفة أندريا كاسبرزاك مفهوم «التخيل المتعمد»، الذي يستلزم قضاء بعض الوقت لقطع الاتصال وأحلام اليقظة، وتسجيل الملاحظات لتتبُّع أحلام اليوم، وتحويلها إلى نوايا لتحقيق أهدافنا.

تعتمد المؤلفة على تجاربها الخاصة، ونظرية الجذب، وأبحاث النية لتأمين خطوات عملية للحد من الحديث عن النفس، ومن الروايات التي لا تفي بالغرض، ومن الدورة الرقمية التي لا نهاية لها والتي تستهلك انتباهنا. في النهاية، يَعِدُ «التخيل المتعمد» بأن يؤدي إلى مزيد من الوضوح حول من نحن وماذا نريد، لنتمكن من التصرف بطرق تتماشى مع هذا الوضوح.




الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com




ISBN: 978-614-01-2867-5
9 786140 128675